



TRIATHLON FINLAND

Kilpailusäännöt

HYVÄKSYTTY 17.3.2025

Sisällysluettelo

<u>1.</u>	<u>KILPAILUSÄÄNNÖT</u>	<u>2</u>
<u>2.</u>	<u>OHJEET URHEILIJALLE.....</u>	<u>2</u>
<u>3.</u>	<u>SÄÄNTÖRIKKOMUKSET</u>	<u>8</u>
<u>4.</u>	<u>UINTI</u>	<u>14</u>
<u>5.</u>	<u>PYÖRÄILY.....</u>	<u>19</u>
<u>6.</u>	<u>JUOKSU.....</u>	<u>27</u>
<u>7.</u>	<u>VAIHTOALUE.....</u>	<u>28</u>
<u>8.</u>	<u>EI KANSALLISIIN SÄÄNTÖIHIN</u>	<u>30</u>
<u>9.</u>	<u>PALKINTORAHJOJEN MÄÄRÄYTYMINEN KILPAILUISSA</u>	<u>30</u>
<u>10.</u>	<u>KILPAILUT</u>	<u>30</u>
<u>11.</u>	<u>TUOMARIT.....</u>	<u>30</u>
<u>12.</u>	<u>PROTESTI</u>	<u>30</u>
<u>13.</u>	<u>VASTALAUSE.....</u>	<u>33</u>
	<u>LIITE 1. KILPAILUMATKAT JA IKÄVAATIMUKSET.....</u>	<u>34</u>
	<u>LIITE 2. PROTESTI-KAAVAKE</u>	<u>36</u>
	<u>LIITE 3. VASTALAUSE-KAAVAKE</u>	<u>38</u>
	<u>LIITE 4: RANGAISTUKSET JA RIKKOMUKSET</u>	<u>39</u>

1. Kilpailusäännöt

1.1 Kilpailusääntöjen tarkoitus

Suomen Triathlonliiton kilpailusäännöt on laadittu World Triathlonin kilpailusääntöjen pohjalta. Suomen Triathlonliitto pidättää itsellään oikeuden näiden Kilpailusääntöjen muutoksiin.

Säännöt sisältävät joitakin kansallisia erityispiirteitä. SM- ja kansallisten kilpailujen ristiriitatapaukset ratkaistaan näiden Suomen Triathlonliiton kilpailusääntöjen avulla.

Kilpailusäännöt ovat voimassa kaikille 16-vuotiaita ja sitä vanhempia kilpailijoita koskien. Ikäluokissa U11, U13 ja U15 sääntöjä sovelletaan tarvittaessa ja osittain. Säännöt ovat voimassa myös U15-sarjassa, mikäli se osallistuu yhteislähtöön, jossa on vanhempia ikäluokkia.

1.2 Suomen Triathlonliiton Kilpailusääntöjen päämääränä on:

- luoda kilpailuihin hyvä urheiluilmapiiri, jossa noudatetaan reilun pelin henkeä ja tasa-arvoisuutta.
- luoda kilpailijalle turvallinen kilpailuympäristö
- rangaista urheilijoita, jotka sääntöjä rikkomalla saavat epäreilua etua

2. Ohjeet Urheilijalle

2.1 Yleiset ohjeet

Urheilijoiden tulee:

- Toimia aina hyvän urheiluhengen mukaisesti;
- Olla vastuussa omasta ja muiden turvallisuudesta;
- Tuntea ja ymmärtävää Suomen Triathlonliiton kilpailusäännöt sekä noudattaa niitä. Säännöt ovat saatavilla <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/>;
- Noudattaa liikennesääntöjä sekä kilpailunjärjestäjien ohjeistuksia;
- Käyttäytyä kunnioittavasti ja kohteliaasti muita urheilijoita, tuomareita, kilpailunjärjestäjiä, vapaaehtoistyöntekijöitä sekä katsojia kohtaan;
- Välttää loukkaavaa kielenkäyttöä;
- Informoida tuomareita kilpailun keskeytyksestä. Tämän tekemättä jättäminen voi johtaa kilpailukieltoon;
- Kilpailla vastaanottamatta apua muilta kuin tapahtuman työntekijöiltä tai kilpailun tuomareilta;
- Välttää tuomasta esille minkäänlaista poliittista, rodullista tai uskonnollista propagandaa;
- Olla levittämättä roskia tai varusteita reitillä paitsi selvästi tunnistettavissa paikoissa kuten merkityillä huoltopisteillä tai jätteiden keräyspaikoissa. Urheilijan on pidettävä kaikki tavaransa mukanaan ja palautettava ne vaihtopaikalle;
- Olla yrittämättä saada epäoikeudenmukaista hyötyä ulkoisista ajoneuvoista tai esineistä;
- Seurata määrättyä kilpailureittiä ja tutustua siihen etukäteen. Kilpailija saa poiketa kilpailureitiltä seuraavissa poikkeustapauksissa:
 - Turvallisuussyistä, jos siitä ei synny kilpailullista etua.

- Tuomarin / toimitsijan ohjeiden mukaisesti.
- Vahingossa, jos siitä ei synny kilpailullista etua.
- Olla käyttämättä laitteita, jotka estävät kiinnittämästä huomioita ympäristöön;
 - Kilpailijoiden tulee olla käyttämättä häiritsevästi minkäänlaisia viestintävälineitä kuten matkapuhelimia, älykelloja tai radioita. Esimerkkejä viestintävälineiden häiritsevästä käytöstä ovat matkapuhelimella soittaminen tai puhelun vastaanottaminen, viestien lähettäminen ja vastaanottaminen, musiikin soittaminen, kuvien ottaminen sekä sosiaalisen median käyttö. Viestintävälineiden häiritsevä käyttö kilpailun aikana johtaa hylkäämiseen;
 - Kameran, puhelinkameran ja videokameran ovat kiellettyjä, ellei urheilija ole saanut päätuomarilta lupaa niiden käyttöön. Luvattoman kameran käyttö voi johtaa kilpailusta hylkäämiseen.

2.2 Ulkopuolinen apu

- Tapahtuman henkilökunnan tai toimitsijoiden tarjoama apu on sallittua, mutta se rajoittuu juoma- ja ruokahuoltoon sekä päätuomarin hyväksynnän perusteella myös mekaanisen avun tarjoamiseen. Samassa kilpailussa kilpailevat urheilijat voivat auttaa toisiaan joissakin asioissa kuten tarjoamalla huoltopisteiltä saatuja juomia tai syötäviä sekä lainaamalla pumpun, sisä- tai ulkorenkaan tai työkaluja. Kilpailija saa myös auttaa toista kilpailijaa pyörän korjauksessa.
- Kilpailijat eivät saa tarjota kansakilpailijoille tavaroita tai esineitä, jotka estävät luovuttajaa jatkamasta omaa kilpailuaan, kuten polkupyörän runkoa tai pyöriä, omaa polkupyörää tai kypärää. Näiden tavaroiden tai esineiden luovuttaminen johtaa molempien kilpailijoiden hylkäämiseen.
- Kilpailija ei saa fyysisesti avustaa toista kilpailijaa missään kilpailun vaiheessa. Säännön rikkomisesta seuraa molempien kilpailijoiden hylkääminen. Jos urheilija vastaanottaa tällaista apua tai ei aktiivisesti pyri välttämään sitä, hänet hylätään kilpailusta.

2.3 Antidoping

- Kilpailijoiden tulee noudattaa Suomen Triathlonliiton Reilun Kilpailun antidoping-sääntöjä;
- Kaikkien kilpailijoiden ja avustajien velvollisuus on perehtyä Suomen Triathlonliiton Reilun Kilpailun sääntöihin mukaan lukien lääketieteellisiin ja dopinginvalvontatesteihin, testausvelvoitteisiin, oikeuksiin, vastuihin ja menettelyihin, rangaistus- ja valitusprosesseihin sekä kiellettyihin aineisiin ja toimintatapoihin;
- Suomen Triathlonliitto on laatinut Reilun Kilpailun ohjelman, ja se noudattaa SUEK:n ja maailman antidopingtoimiston (WADA) asettamia sääntöjä;

2.4 Terveys

Triathlon ja siihen liittyvät monilajikilpailut ovat fyysisesti vaativia. Kilpailuun osallistuminen edellyttää erinomaista kuntoa, ja urheilijoiden terveys sekä hyvinvointi ovat ensisijaisen tärkeitä.

Jokaisen urheilijan vastuulla on varmistaa, että hän on kilpailun alkaessa terve ja fyysisesti valmis suoriutumaan kilpailusta turvallisesti. Suomen Triathlonliitto suosittelee kaikille urheilijoille ja tuomareille säännöllisiä terveystarkastuksia.

2.5 Viralliset kilpailusarjat ja edustusoikeus

Suomen Triathlonliiton viralliset kilpailusarjat ovat:

M (miehet), N (naiset), M/N U23, M/N U19, M/N U17, M/N U15, M/N18 -29, M/N30-34, M/N35-39, M/N40-44, M/N45-49, M/N50-54, M/N55-59, M/N60-64, M/N65-69, M/N70-74 ja M/N75-.

Kilpailunjärjestäjä voi hakea virallisiin ikäluokkiin muutosta kisaan yhteydessä. Näin ollen kaikissa virallisissa kilpailuissa ei tarvitse järjestää kaikkia ikäluokkia.

Määritelmät:

- SM-sijoitukset ratkaistaan avoimessa sarjassa. Avoimen sarjan tuloksiin lasketaan mukaan kaikki samassa lähdössä samalla matkalla olleet kilpailijat. Kilpailija voi täten esim. voittaa sekä U19-sarjan ja avoimen sarjan ja saada mitalin kahdessa sarjassa. Avoimeen sarjaan lasketaan M/N sekä M/N U17, M/N U19 ja M/N U23.
- Jos samassa lähdössä kilpailee sekä avoimen sarjan että AG-sarjojen urheilijoita, noudatetaan avoimen sarjan sääntöjä.
- AG-sarjat ovat ikäluokka sarjoja ja niitä ovat: M/N18-29, M/N30-34, M/N35-39, M/N40-44, M/N45-49, M/N50-54, M/N55-59, M/N60-64, M/N65-69, M/N70-74 ja +M/N75-
- Sekaviestissä sarjat määräytyvät joukkueen neljän jäsenen yhteenlasketun iän perusteella (lasketaan kilpailuvuoden 31. joulukuuta mukaan) seuraavasti:
 1. 60–79 vuotta (X60)
 2. 80–119 vuotta (X80)
 3. 120–159 vuotta (X120)
 4. 160–199 vuotta (X160)
 5. 200–239 vuotta (X200)
 6. 240–279 vuotta (X240)
 7. 280–319 vuotta (X280)
 8. 320+ vuotta (X320)
 9. Joukkueessa voi olla urheilijoita kaikista ikäryhmistä, kunhan jokainen jäsen on vähintään 15-vuotias.
- **Kilpailijan osallistumisoikeus sukupuolen mukaiseen sarjaan**
 - Kilpailijan oikeus osallistua sukupuolen mukaiseen sarjaan määräytyy suoraan World Triathlonin virallisten sääntöjen mukaisesti:
 - “World Triathlon Gender Eligibility Guidelines”
 - “World Triathlon Eligibility Regulations for Transgender Athletes”

- Suomen kansallisissa kilpailuissa **Age-Group-urheilijoilla:**
 - **“Naiset (N)”** vastaa kansainvälistä sarjaa **“Female (F)”**
 - **“Miehet (M)”** vastaa kansainvälistä sarjaa **“Open (O)”**

Edustusoikeus:

Edustusoikeus tarkoittaa, että urheilija voi ilmoittaa Suomen Triathlonliiton alaisen seuransa, jota kilpailussa edustaa. SM-kisaan osallistuminen edellyttää Suomen Triathlonliiton alaiseen seuraan kuulumista.

Kilpailija saa itse valita sarjansa kilpailukohtaisesti. Hän voi myös kilpailla sekä avoimessa että ikäluokkasarjassa samana vuonna. Jokaisessa kilpailumuodossa on alaikäraja (Liite 1.). Kilpailija saa osallistua sarjoihin, joiden alaikärajan hän ylittää.

Kilpailija voi kauden aikana edustaa ainoastaan yhtä triathlonliiton alaista seuraa.

Kaikki, joilla on vakituinen asuinpaikka Suomessa, kansalaisuudesta riippumatta, voivat edustaa Suomen Triathlonliiton alaista seuraa.

2.6 Vakuutus

Kilpailujärjestäjät eivät vakuuta kilpailijoita. Kaikilla kilpailijoilla tulee olla henkilökohtainen vakuutusturva. Vakuutuksen tulee kattaa kaikki ennen kilpailua, kilpailun aikana sekä sen jälkeen sattuvat tapaturmat.

2.7 Kilpailuun ilmoittautuminen

Suomen Triathlonliiton virallisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan sähköisesti järjestelmällä, joka mahdollistaa reaaliaikaisen maksamisen, vastaa tietoturvaltaan voimassa olevan tietosuojasetuksen vaatimuksia (GDPR) sekä mahdollistaa ilmoittautuneiden reaaliaikaisen seurannan järjestäjän sivuilta.

Ilmoittautuminen tulee tehdä järjestäjän ilmoittamalla tavalla. Ilmoittautuminen katsotaan viralliseksi ja vahvistetuksi, kun kaikki järjestäjän pyytämät tiedot on toimitettu, osanottomaksu on maksettu kokonaisuudessaan ja osallistujan nimi näkyy kilpailun osanottajalistalla. Muissa tapauksissa ilmoittautuminen on ehdollinen, ja osanotto voidaan evätä.

Ilmoittautumalla ja maksamalla osanottomaksun kilpailija hyväksyy kilpailun säännöt.

SM-kilpailuissa viimeinen ilmoittautumispäivä on kolme vuorokautta ennen kilpailua klo 24.00, mikäli järjestäjä ei ole määritellyt muuta aikaisempaa ajankohtaa. Ilmoittautumisaika tai muut mahdolliset rajoitukset, esimerkiksi kilpailijoiden enimmäismäärä, on ilmoitettava hakemuksessa. Kansallisissa kisoissa ilmoittautumisajan määrittää järjestäjä.

Kilpailujärjestäjällä on oikeus periä osanottomaksu peruutustilanteissa peruutuksen syystä riippumatta.

Osanottomaksun tulee sisältää vähintään kilpailuun osallistuminen, juomahuolto, säännöissä mainitut kilpailuvarusteet, peseytymismahdollisuus välittömästi kilpailun jälkeen ja kilpailunaikainen ensiapu.

Osallistumisen vahvistaminen ja kilpailuinfo

Osallistumisen vahvistaminen:

Kilpailijan tulee vahvistaa osallistumisensa kisaan kisakansliassa järjestäjän määräämällä tavalla.

Joukkuekilpailuun osallistuvan seuran on ilmoitettava kirjallisesti joukkueen lopullinen kokoonpano kilpailutoimistoon viimeistään tuntia ennen ensimmäisen kilpailulähdön alkua, jos:

- Joukkueen jäseniä ei ole ilmoitettu aiemmin, tai
- Joukkueen kokoonpano on muuttunut aiemmin ilmoitetusta.

Kilpailuinfo:

Ennen kilpailua järjestetään kilpailuinfo, jossa osallistujille annetaan keskeistä tietoa kilpailun kulusta. Kilpailuinfon toteutus määritellään tarkemmin Kilpailunjärjestämissäännöissä.

Kilpailuinfo sisältää muun muassa:

- Veden lämpötilan ja syvyyden
- Aikarajoitukset
- Märkäpuvun käyttöä koskevat ohjeet
- Vaihtoalueiden toimintatavat
- Pyöräilyn aloituspaikan sijainnin
- Muut kilpailuun liittyvät tärkeät asiat

Kilpailuinfo voidaan toteuttaa virtuaalisesti tai paikan päällä. Kaikkien U17, U19, U23 ja avoimen sarjan osallistujien tulee osallistua SM-kisojen kilpailuinfoon.

2.8 Kilpailuasut

- Urheilijoiden tulee käyttää kilpailuun soveltuvaa asua kilpailun aikana.
- Kilpailuasun tulee peittää koko ylävartalo edestä katsottuna. Selkä voi olla paljaana lantiosta ylöspäin.
- Hihallisten kilpailuasujen käyttö on sallittua kaikilla matkoilla. Hihat eivät saa ulottua kyynärpäiden alapuolelle.

- Pitkillä matkoilla käsivarret voivat olla peitettynä kilpailun aikana (esim. irtotriathlonin tai pitkähihainen paita), paitsi uintiosuudella silloin, kun märkäpuvun käyttö on kielletty. Lyhyillä matkoilla käsivarsien peittäminen on sallittua vain päätuomarin luvalla.
- Yksiosaisen, triathloniin tarkoitetun puvun käyttö on suositeltavaa.
- Etuvetoketjullinen kilpailuasua on sallittu kaikilla kilpailumatkoilla. Vetoketjun saa avata kokonaan, kunhan se pysyy kiinnitettynä alareunastaan. Viimeisellä 100 metrillä ennen maalia vetoketjun on oltava täysin kiinni.
- Kilpailuasun tulee olla koko kilpailun ajan urheilijan päällä siten, että se peittää molemmat hartiat.
- Avoimen ja juniorien kilpailulähdöissä on käytettävä samaa kilpailuasua koko kilpailun ajan.

Urheilija voi uskonnollisista syistä hakea poikkeuslupaa käyttää kilpailuasua, joka peittää koko vartalon paitsi kasvot. Kilpailuasua tulee hyväksyttävä päätuomarilla ennen kilpailun alkua. Asu ei saa antaa kilpailullista etua uinnissa (koskee märkäpuvukielto-kilpailuja) eikä haitata pyöräilyn vaihteiston toimintaa.

2.9 Kilpailunumerot

- Kilpailijalle annettua kilpailijalappua ei saa leikata, taittaa tai muuten muokata ilman päätuomarin hyväksyntää;
- Pyöräilyn aikana kilpailunumeron on oltava kokonaan näkyvässä takapuolella, jos kilpailussa on käytössä sellainen. Pyöräissä tulee olla järjestäjän antama kilpailunumero;
- Kilpailunumero on pakollinen juoksuosuudella. Numero tulee olla kokonaan näkyvässä etupuolella;

(2.10 ei kansallisissa säännöissä)

2.11 Ajanotto ja tulokset

Urheilija on velvollinen käyttämään ajanottosirua koko kisan ajan, mikäli sellainen on kisassa käytössä. Jos urheilija hukkaa ajanottosirun kilpailun aikana, on hänen ilmoitettava siitä välittömästi kilpailunjärjestäjälle tai tuomarille, jotta hän voi saada uuden ajanottosirun ja samalla lopputuloksen. Ilman ajanottosirua kisaamisesta voi seurata rangaistus, jopa hylkääminen.

- Kilpailun voittaa urheilija, jonka aika on nopein kilpailun lähtömerkistä siihen hetkeen, kun kilpailija saapuu maaliin
- Virallisten tulosten tulee sisältää seuraavat väliajat:
 - 1) Uintiosuus;
 - 2) Vaihto 1;
 - 3) Pyöräilyosuus;
 - 4) Vaihto 2;
 - 5) Juoksuosuus;
 - 6) Kilpailun kokonaisaika.

Jos kaksi urheilijaa on täsmälleen samaan aikaan maalissa, eikä heidän suorituksiaan voida erotella, heille annetaan sama sijoitus.-Heidän takanaan olevan urheilijan sijoitus on täten kaksi sijaa näiden kilpailijoiden perässä, ja seuraavat urheilijat sijoittuvat maaliintulonsa perusteella.

a.) Tulosten tulee sisältää seuraavat tiedot ja ne tulee olla listattuina seuraavassa järjestyksessä:

- Urheilijat, jotka keskeyttävät kisan (DNF);
- Hylätyt urheilijat (DSQ);
- Henkilöt tai joukkueet, jotka eivät aloittaneet kilpailua (DNS);
- Hylättyjen urheilijoiden (DSQ) tuloksia ei saa olla tuloslistalla.

Jos urheilija hukkaa ajanotto chipin, hän voi pyytää uutta joko T1:lla tai T2:lla. Urheilija päättää itse, ottaako hän uuden chipin vai ei. Jos urheilija ei ota chippiä, hänen väliaikansa eivät välttämättä rekisteröidy ja näy tuloksissa. Väliaikojen puuttuminen voi johtaa kilpailijan hylkäämiseen, mikäli ei voida varmasti osoittaa kilpailijan suorittaneen kilpailureittiä kokonaisuudessaan.

2.12 Poikkeustilanteet

Kilpailunjärjestäjällä ja päätuomarilla on oikeus poikkeustilanteissa, kilpailuolosuhteiden tai turvallisuuden niin vaatiessa, siirtää kilpailun alkua, muuttaa kilpailtavia matkoja tai peruuttaa kokonaan kilpailuosuuskia.

3. Sääntörikkomukset

3.1 Yleiset säännöt

- Suomen Triathlonliiton kilpailusääntöjen rikkomisesta urheilija voi saada suullisen varoituksen, aikarangaistuksen, hylkäyksen, kilpailukiellon tai erottamisen;
- Rangaistus määräytyy rikkeen laadun perusteella;
- Keskeyttäminen tai erottaminen tapahtuu joko Suomen Triathlonliiton kilpailusääntöjen tai Antidopingsääntöjen erittäin vakavista rikkomisista;
- Rikkomukset ja rangaistukset on lueteltu liitteessä 4;
- Tuomarilla on oikeus määrätä rangaistuksia, vaikka rikkomus ei sisältyisikään kilpailusääntöihin, jos hän katsoo, että on saatu epäreilua etua, tai jos vaarallinen tilanne on luotu tahallisesti;
- Poikkeuksellisissa olosuhteissa tuomarit voivat muuttaa kilpailusäännöissä määriteltäviä rangaistuksia Kilpailusääntöjen hengen mukaisesti.

3.2 Varoitus

- Varoituksen tarkoituksena on huomauttaa urheilijaa mahdollisesta sääntörikkomuksesta ja edistää tuomareiden ennakoivaa toimintaa sääntörikkomusten varalta. Tuomari voi myös päättää antaa varoituksen urheilijalle korjatakseen hänen vähäisen rikkomuksensa.
- Varoitus saatetaan antaa, kun:
 - (a) Urheilija rikkoo sääntöä vahingossa;
 - (b) Tuomari uskoo rikkomuksen olleen tapahtumassa;

- (c) Rikkomuksesta ei ole saavutettu etua.
- Varoituksen antaminen: Tuomari puhalttaa pilliin, jolloin urheilija tarvittaessa pysähtyy. Urheilijaa pyydetään muuttamaan käytöstään, minkä jälkeen hänen annetaan välittömästi jatkaa kilpailua.
- Tuomarin ei tarvitse antaa edeltävää varoitusta, jos kyseessä on vakava sääntöriike, joka johtaa kilpailijan hylkäämiseen kisasta tai pidempiaikaiseen kilpailukieltoon.

3.3 Aikarangaistus

- Aikarangaistus on asianmukainen rangaistus rikkomuksesta, joka ei vaadi hylkäämistä.
- Aikarangaistukset kärsitään merkityllä rangaistusalueella (penalty boxissa), vaihtoalueella tai -pisteellä.
- Tuomarit päättävät milloin urheilijaa tulee rankaista aikarangaistuksella.
- Aikarangaistuksen aiheuttavia rikkomuksia on kahdenlaisia
 - (a) Peesausrikkomus, joka on määritelty kohdassa 5.5.
 - (b) Muut rikkomukset. Katso Liite 4 – Rikkomukset ja rangaistukset
- Aikarangaistukset vaihtelevat rikkomuksen vakavuuden mukaan
 - (a) Peesausrikkomukset
 - (i) 3 minuuttia pitkänmatkan kilpailuissa;
 - (ii) 2 minuuttia puolimatkan kilpailuissa;
 - (iii) 1 minuuttia perusmatkan kilpailuissa;
 - (iv) 30 sekuntia sprinttimatkalla ja sitä lyhyemmissä kilpailuissa;
 - (b) Muut rikkomukset
 - (i) 1 minuutti pitkänmatkan kilpailuissa;
 - (ii) 30 sekuntia puolimatkan kilpailuissa;
 - (iii) 15 sekuntia perusmatkan kilpailuissa;
 - (iv) 10 sekuntia sprinttimatkan ja viestikilpailuissa;
 - (v) 5 sekuntia spinttimatkaa lyhyemmissä kilpailuissa

Suositus rangaistuksen kärsimisestä kilpailussa

	Avoin peesi-vapaa	Avoin peesi-kielto / Paratriathlon	Ikäsarjat
Lähtö	T1	T1	Juoksun penalty box
Uinti	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box
Vaihto 1	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box
Pyöräily	Juoksun penalty box	Pyöräilyn tai juoksun penalty box	Juoksun penalty box
Vaihto 2	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box

Juoksu	Juoksun penalty box tai rangaistus paikalla	Juoksun penalty box tai rangaistus paikalla	Varoitus tai aikarangaistus paikan päällä
---------------	---	---	---

3.4 Aikarangaistukset ja niistä ilmoittaminen kilpailijoille

Tuomari tekee päätöksen aikarangaistuksesta ja ilmoittaa sen kilpailijalle heti, kun se on turvallista. Ilmoittaminen tapahtuu seuraavasti:

1. Peesausrikkomukset

- Rangaistus suoritetaan **pyöräilyn tai juoksun penalty boxissa** (rangaistusalue).
- Rikkomuksesta ilmoitetaan seuraavalla tavalla:
 - Pillin vihellys
 - Sinisen kortin näyttäminen
 - Rangaistavan kilpailijanumeron ilmoittaminen
 - Tuomari sanoo: "Peesausrikkomus, sinun on pysähdyttävä seuraavalla rangaistusalueella."
 - Tuomarin tulee varmistaa, että kilpailija huomaa ja ymmärtää rangaistuksen.

2. Muut rikkomukset

a) Rangaistukset ensimmäisellä vaihtoalueella (T1):

- Tuomari viheltää pilliin, näyttää keltaista korttia ja kertoo urheilijalle aikarangaistuksen keston.
- Urheilijan on suoritettava rangaistus ennen kuin koskee mihinkään varusteeseensa.

b) Rangaistukset pyöräilyn penalty boxissa:

- Tuomari:
 - Puhaltaa pilliin
 - Näyttää keltaista korttia
 - Ilmoittaa kuuluvalla äänellä: "Aikarangaistus, sinun on pysähdyttävä seuraavalla rangaistusalueella."
- Tuomarin tulee varmistaa, että urheilija saa tiedon rangaistuksesta.

c) Rangaistukset juoksun penalty boxissa:

- •Rangaistuksista ilmoitetaan penalty boxin ilmoitustaululla, johon merkitään:
 - Urheilijan kilpailunumero
 - Rangaistuksen koodi tai useampi koodi, jos rikkeitä on useampi.
- Urheilijan vastuulla on itse tarkistaa ilmoitustaulu ja selvittää, onko hänelle määrätty rangaistus.

Rangaistusten koodit

D	Dismount line rikkomus	E	Varuste laatikon ulkopuolelle
S	Uinti rangaistus	L	Roskaaminen
M	Mount line rikkomus	V	Muut rangaistukset
B	Käytösrike pyöräilyssä	R	Käytösrike juoksussa

Dismontline / mount line = pyöräilyn vaihtoalueen rajat

3.5 Toimintaohje rangaistusta kärsittäessä

- Aikarangaistuksen määrävän tuomarin ei tarvitse kertoa rangaistuksen syytä.
- Saatuaan sinisen tai keltaisen kortin urheilijan tulee noudattaa tuomarin antamia ohjeita.
- Aikarangaistus ensimmäisessä vaihdossa:
 - a.) Tuomari näyttää keltaista korttia rangaistavan urheilijan saapuessa hänen kohdalleen. Urheilijan käsketään pysähtyä oman vaihtopaikkansa kohdalle koskematta yhteenkään varusteeseensa, jolloin tuomari aloittaa rangaistusajanoton. Jos urheilija koskee tai siirtää mitä tahansa varustettaan, ajanotto pysäytetään, ja tuomari pyytää häntä lopettamaan varusteisiin koskemisen. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - b.) Rangaistusajan täytyessä tuomari sanoo "mene", ja urheilija on vapaa jatkamaan kilpailuaan.
- Aikarangaistus pyörän rangaistusalueella (penalty boxissa)
 - a.) Rangaistavan urheilijan kilpailunumeroita ei ilmoiteta pyörän rangaistusalueelle. Kilpailijan vastuulle jää ilmoittautua seuraavassa penalty boxissa saatuaan rangaistuspöytäkirjan;
 - b.) Rangaistava urheilija saapuu penalty boxiin, laskeutuu pyörältään ja ilmoittaa tuomarille kilpailunumeronsa, rangaistustensa määrän ja saadun kortin tai korttien värit. Aikarangaistus alkaa kilpailijan suoritettua edellä mainitut toimenpiteet ja päättyy tuomarin sanoessa "mene", minkä jälkeen kilpailija on vapaa jatkamaan kilpailua. Jos kilpailija jättää alueen, ajanotto pysäytetään, ja tuomari pyytää häntä palaamaan. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - c.) Pyörärangaistusalueella ollessaan kilpailija voi nauttia ainoastaan syötävää ja/tai juotavaa, jota on hänellä itsellään mukana tai kiinni pyörässään;
 - d.) WC-käynti on kielletty kärsittäessä rangaistusta pyörärangaistusalueella. Rangaistusaika pysäytetään mahdollisen wc-käynnin ajaksi;
 - e.) Varusteiden säätäminen tai mikä tahansa pyörän huoltotoimenpide aikarangaistuksen aikana pyörärangaistusalueella on kielletty.
- Aikarangaistus juoksun rangaistusalueella (penalty boxissa)
 - a.) Aikarangaistuksen saanut kilpailija voi valita joko pysähtyä penalty boxiin kärsimään rangaistustaan tai vaihtoehtoisesti jatkaa suoraan maaliin. Pysähtymättä jatkaminen johtaa hylkäykseen maaliviivan ylittämisen jälkeen.

Tämän jälkeen kilpailija voi valittaa rangaistuksestaan (tehdä protestin). Todisteet rangaistuksesta annetaan urheilijan saataville ainoastaan, jos valitus tehdään;

- b.) Rangaistujen urheilijoiden kilpailunumerot tulee olla selvästi esillä penalty boxissa olevalla taululla;
 - c.) Rangaistava urheilija siirtyy penalty boxiin ja ilmoittaa tuomarille kilpailunumeronsa ja rangaistustensa määrän. Aikarangaistus alkaa kilpailijan suoritettua edellä mainitut toimenpiteet ja päättyy tuomarin sanoessa ”mene”, minkä jälkeen kilpailija on vapaa jatkamaan kilpailua. Jos kilpailija jättää alueen, ajanotto pysäytetään ja tuomari pyytää häntä palaamaan. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - d.) Rangaistujen urheilijoiden kilpailunumerot poistetaan taululta, kun rangaistukset on suoritettu;
 - e.) Rangaistava urheilija voi suorittaa rangaistuksensa millä tahansa kierroksella juoksun aikana;
 - f.) Viestikilpailuissa rangaistuksen voi kärsiä kuka tahansa joukkueen jäsenistä, joka ei ole vielä suorittanut kilpailuosuuttaan;
 - g.) Rangaistukset tulee merkitä taululle ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin seuraavalla tavalla:
 - 1. Kun kyseessä on yhden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin ensimmäisellä kierroksella;
 - 2. Kun kyseessä on kahden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin ensimmäisellä kierroksella;
 - 3. Kun kyseessä on kolmen kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin toisella kierroksella;
 - 4. Kun kyseessä on neljän kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin toisella kierroksella;
 - 5. Kun kyseessä on viiden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu penalty boxiin kolmannella kierroksella;
 - 6. jne....
 - h.) Viestikilpailuissa rangaistukset tulee merkitä taululle ennen kuin joukkueen viimeinen jäsen on saapunut juoksuosuuden puoliväliin. Tämän jälkeiset merkinnät mitätöidään.
 - i.) Juoksuosuuden puolivälin jälkeen tapahtuneet rikkomukset johtavat aikarangaistukseen, joka kärsitään saman tien.
- Aikarangaistus paikan päällä:
 - 1. Tuomari näyttää urheilijalle keltaista korttia. Urheilijaa ohjeistetaan pysähtymään juoksureitin sivuun turvallisesti. Jos urheilija liikkuu, aikarangaistus pysäytetään ja ajanottoa jatketaan, kun urheilija on taas pysähtynyt.
 - 2. Kun aikarangaistus on kärsitty, tuomari antaa urheilijalle luvan jatkaa matkaa sanomalla ”mene”.

3.6 Hylkäys

Yleistä:

Hylkäys on rangaistus, joka annetaan vakavista sääntörikkomuksista kuten muun muassa toistuvista peesausrikkomuksista ja/tai vaarallisesta tai epäurheilijamaisesta käytöksestä.

- Hylkäyksen ilmoittaminen:
 - a) Pillinvihellyksellä;
 - 1. Näyttämällä punaista korttia;
 - 2. Ilmoittamalla kilpailunumero ja sanomalla ”hylätty”;
 - 3. Turvallisuussyistä tuomari saattaa joutua viivyttämään hylkäystä;
 - b) Urheilijoille kerrotaan rangaistuksista näyttämällä kilpailunumero valkotalulla maaliviivan jälkeen;
 - c) Kilpailijaa tulee tiedottaa hylkäyksestä, mikäli kilpailija on tullut jo maaliin, eikä rangaistus ole näkyvillä taululla. Kilpailijan täytyy ilmoittaa välittömästi kilpailunjärjestäjälle, jos hän haluaa valittaa päätöksestä.
- Toimenpiteet hylkäyksen jälkeen:
Tuomarin hylkäyksestä huolimatta kilpailija voi jatkaa kilpailusuorituksensa loppuun.

3.7 Kilpailukielto

Yleistä:

- Kilpailukielto on rangaistus, joka annetaan vilpillisestä tai todella vakavasta sääntörikkomuksesta kuten muun muassa toistuvasta vaarallisesta tai epäurheilijamaisesta käytöksestä.
- Kilpailukiellon saanut urheilija ei voi osallistua kilpailukieltonsa aikana Suomen Triathlonliiton alaisiin kilpailuihin.
- Kilpailukiellosta päättää Suomen Triathlonliiton Kurinpitovalioikunta kurinpitomääräysten mukaisesti.

3.8 Elinikäinen kilpailukielto

Urheilijalle voidaan määrätä elinikäinen kilpailukielto, jos hän toistuvasti rikkoo sääntöjä ja saa siitä kilpailukiellon rangaistuksena. Dopingrikkomuksesta johtuva elinikäinen kilpailukielto koskee myös muita urheilulajeja.

3.9 Oikeus tehdä protesti

- Urheilija, joka saa rangaistuksen, voi tehdä protestin, lukuun ottamatta seuraavia tapauksia:
 - Rangaistus on annettu vedonlyöntirikkomuksesta.
 - Aikarangaistus on jo suoritettu.
- Jos urheilija suorittaa aikarangaistuksen, hän hyväksyy rangaistuksen, eikä protestia voi tehdä.
- Jos urheilija ei suorita aikarangaistusta, hänet hylätään, mutta hän voi protestoida:

- Hylkäystä vastaan
- Päätuomarin päätöstä aikarangaistuksen antamisesta vastaan
- Kilpailun jury käsittelee protestin ja päättää sen oikeellisuudesta. Protestin käsittelyn jälkeen tuomaristo voi:
 - **Hylätä protestin** ja vahvistaa hylkäyksen.
 - **Hyväksyä protestin**, poistaa aikarangaistuksen ja kumota hylkäyksen.

3.10 Kilpailuoikeuden palauttaminen

Kilpailukiellon jälkeen urheilijan tulee anoa Suomen Triathlonliitolta kilpailuoikeuden palauttamista.

4. Uinti

4.1. Yleiset säännöt:

- Urheilijat saavat edetä vedessä haluamallaan uintityylillä, vesijuoksu ja kellunta mukaan lukien. Urheilijat voivat ponnistaa pohjasta kunkin uintikierroksen alussa ja lopussa.
- Urheilijoiden on seurattava merkittyä reittiä
- Urheilijat voivat seistä pohjassa tai levätä pitämällä kiinni elottomasta esineestä, kuten poijusta tai liikkumattomasta veneestä. Näitä esineitä ei kuitenkaan saa käyttää itsensä työntämiseen eteenpäin.
- Hätätilanteessa urheilijan tulee nostaa kätensä pystyyn pään päälle ja huutaa apua. Järjestäjän tarjoaman avun saamisen jälkeen kilpailijan on vetäydyttävä kilpailusta
- Urheilijoiden tulee säilyttää uintilinjansa hyvää urheiluhenkeä noudattaen:
 - a) Jos urheilijat osuvat uinnin aikana vahingossa toisiinsa mutta siirtyvät välittömästi erilleen, rangaistuksia ei määrätä
 - b) Jos urheilijat osuvat uinnin aikana toisiinsa, mutta toinen urheilija jatkaa etenemistään siirtymättä erilleen, häntä rangaistaan aikarangaistuksella.
 - c) Toisen urheilijan tahallinen häirintä heidän etenemisensä estämiseksi, epäreilun edun saamiseksi tai mahdollisen vahingon aiheuttamiseksi johtaa hylkäykseen. Rikkeestä voidaan raportoida Suomen Triathlonliitolle mahdollisen kilpailukiellon määräämistä varten.
 - d) Mikäli urheilija painaa toista urheilijaa veden alle, lyö, raapii tai potkaisee, seurauksena on hylkäys, ja tapaus voidaan käsitellä lisärangaistuksia varten.
 - e) Urheilijan kynsien tulee olla lyhyet, niin että ne eivät ylitä sormenpäätä. Kynnet tulee lisäksi viilata pyöreiksi sivuilta, jotta niissä ei ole teräviä reunoja.

4.2 Märkäpuku

Märkäpuvun käyttöä koskevat säännöt ilmenevät seuraavista taulukoista

Avoin, U23, U19, U17

Uinnin pituus	Kielletty	Pakollinen
1500 m saakka	20 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 C ja sitä kylmempi vesi
1501 m ja pidemmät matkat	22 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 ja sitä kylmempi vesi

Kun märkäpuvun käyttö on pakollista, sen on peitettävä vähintään yläruumis (torso)

Age Group Urheilijat

Uinnin pituus	Kielletty	Pakollinen
1500 m saakka	22 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 C ja sitä kylmempi vesi
1501 m ja pidemmät matkat	24,6 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 ja sitä kylmempi vesi

Kun märkäpuvun käyttö on pakollista, sen on peitettävä vähintään yläruumis (torso)

4.3 Uintiosuuden enimmäiskestot

Uinnin kesto	Avoin, U23, U19, U17 ja U15	Age Group
300 metriin saakka	10 min	20 min
301–750 metriä, vesi alle 31 C	20 min	30 min
301–750 metriä, vesi 31 tai enemmän	20 min	20 min
751–1000 m	25 min	50min
1001–1500 m	30min	1h 10min
1501–3000 m	1h 15 min	1h 40 min
3001–4000 m	1h 45 min	2h 20 min

4.4 Muunnokset kilpailumatkoissa

Uintimatkoja voidaan lyhentää tai perua uinti kokonaan oheisen taulukon mukaisesti:

Alkuperäinen uintimatka	yli 33.0 °C	32.9 °C - 32.0 °C	31.9 °C - 31.0 °C	30.9 °C - 15.0 °C	14.9 °C - 14.0 °C	13.9 °C - 13.0 °C	12.9 °C - 12.0 °C	11.9 °C - 11.0 °C	alle 11.0 °C
-------------------------	-------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------

300 m saakka	PERUTTU	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	ALKUPE- RÄINEN MATKA	PERUTTU
750 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
1000 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
1500 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
1900 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
2000 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
2500 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
3000 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
3800 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU
4000 m	PERUTTU	PERUTTU	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUTTU	PERUTTU

Taulukon 4.2 lämpötilat eivät aina ole vedenlämpötiloja, joita käytetään lopullisessa päätöksenteossa. Kun veden lämpötila on yli 22°C, taulukon lämpötiloja käytetä yksin päätöksiä tehtäessä. Veden lämpötilan ollessa 22°C tai sen alle, ja ilman lämpötila on 15°C tai sen alle, käytetään alla olevaa taulukkoa, jossa veden lämpötila on arvioitu todellisen ilman ja veden lämpötilan perusteella. Päätöksen teossa käytetään tässä tapauksessa taulukon antamaa laskennallista veden lämpötilaa.

(*)		Air temperature (All values in °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Water Temperature All values in °C)	22	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	Cancel
	21	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	Cancel
	20	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	Cancel
	19	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	Cancel
	18	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Cancel
	17	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Cancel	Cancel
	16	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Cancel	Cancel	Cancel
	15	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel
	14	14.0	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel
	13	13.0	13.0	13.0	12.5	12.0	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel

Jos säätila on epävakaa ja oletettavissa on esimerkiksi kovaa tuulta, kovaa sadetta tai muuten säätilan äkillisiä muutoksia, päätuomari voi tehdä päätöksen uintimatkan pituuden muutoksesta tai märkäpuvun käytöstä. Lopullinen päätös tulee tehdä tuntia ennen kisan alkamista ja päätuomarin tulee tiedottaa siitä selkeästi kaikille kilpailijoille.

Veden lämpötilan mittaus tulee suorittaa tunti ennen ensimmäisen lähdön starttia. Lämpötila tulee mitata uintiosuuden keskeltä sekä kahdesta muusta uintireitin kohdasta 60 cm syvyydestä. Kun mittauksen keskiarvo on 27° tai sitä matalampi, mittauksien matalin arvo on virallinen vedenlämpötila.

4.5–4.6 Lähtöpaikan valitseminen vaihtelee kisakohtaisesti

4.7 Lähdön järjestelyt / Lähtöprosessi:

Yhteislähtö

- Yhteislähtö tarkoittaa lähtöä, jossa suuri määrä urheilijoita starttaa samanaikaisesti. Yhteislähtöä voidaan käyttää kaikissa kilpailuissa ja sarjoissa.
- Kun kaikki kilpailijat ovat lähtöviivalla valmiina lähtöön, päätuomari ilmoittaa: "kilpailijat, valmistautukaa lähtöön". Ilmoitus annetaan, kun lähtöön on aikaa noin 20 sekuntia. Kilpailija ei saa enää vaihtaa paikkaa ilmoituksen jälkeen.
- Kilpailijat, valmistautukaa lähtöön ilmoituksen jälkeen, kaiuttimesta kuuluu sydämen lyönnit noin 15 sekunnin ajan, sydämen lyönnit hiljentyvät lopulta kuulumattomiin.
- 3–5 sekunnin jälkeen, sydämen lyöntien hiljennettyä, päätuomari lähettää kilpailijat matkaan äänimerkillä. Kilpailijat lähtevät suoraan kohti ensimmäistä poijua.
- Varaslähtö: varaslähdön sattuessa, kun useampi kilpailija liikkuu eteenpäin ennen aikaisesti, päätuomari painaa useasti äänimerkkiä ilmoittaen, että lähtö ei ole hyväksytty ja lähtö uusitaan.
- Hyväksytty lähtö, mikäli muutama kilpailija lähtee ennen aikaisesti: kilpailu voi jatkua, mutta ennen aikaisesti lähteneille kilpailijoille annetaan aikasakko, joka suoritetaan uinnin jälkeen ensimmäisessä vaihdossa tai juoksun penalty boxissa. Videoita voidaan käyttää tarkastellessa ennen aikaisesti lähteneitä. Viesteissä aikarangaistuksen kärsii joukkueen ensimmäinen kilpailija.

4.11 Varusteet

Uimalakki

- Kaikkien urheilijoiden on käytettävä tapahtuman virallista uimalakkia uintiosuuden aikana.
- Jos urheilija päättää käyttää kahta lakkia, toisen uimalakin on oltava merkitön, ja virallisen uimalakin on oltava päällimmäisenä urheilijoiden järjestäytymismenettelyn alkaessa.
- Virallisen uimalakin käyttämättä jättäminen voi johtaa rangaistukseen.
- Neopreeniset uimalakit ovat sallittuja, jos märkäpuvun käyttö on sallittu.

Triathlonpuvut

- Urheilijan, joka ei käytä märkäpukua, on käytettävä triathloniin soveltuvaa pukua.
- Märkäpuvun käytön ollessa kielletty myös minkä tahansa käsivarren tai polven alapuolisen jalan osan peittävän vaatteen käyttö on kielletty.
- Triathlonpuvun on oltava valmistettu 100 % tekstiilimateriaalista. Tekstiilimateriaali tarkoittaa kankaita, jotka saadaan luonnollisista ja/tai synteettisistä, yksittäisistä ja vahvistamattomista rihmoista tai langoista kutomalla, neulomalla tai punomalla (yleensä tämä viittaa vain nylon- ja lycra-pukuihin, jotka eivät sisällä kumilla päällystettyä tai käsiteltyä materiaalia kuten polyuretaania tai neopreenia).
- Swimskin-puvut eivät ole sallittuja avoimessa sarjassa, U23- ja juniorisarjoissa sekä Paratriathlonissa perusmatkalla ja sitä lyhyemmillä matkoilla.
- Age Group -urheilijoilla swimskin-puvut ovat sallittuja kaikilla matkoilla ja kilpailuissa.
- Swimskin-puku on kuitenkin riisuttava uintiosuuden jälkeen.

Märkäpuvut

- Märkäpuvun paksuus ei missään kohta saa ylittää 5 mm: ä.
- Kaksiosaisissa märkäpuvuissa päällekkäin tulevien osien yhteenlaskettu paksuus ei saa ylittää 5 mm: ä.
- Työntövoimaa tuottavat laitteet, jotka antavat urheilijalle etua tai ovat vaaraksi kanssakilpailijoille, ovat kiellettyjä.
- Uintiosuudella märkäpuvun uloimmaisen osan on istuttava tiukasti urheilijan vartalon myötäisesti.
- Märkäpuku voi peittää minkä tahansa vartalon osan, lukuun ottamatta kasvoja, kämmeniä ja jalkateriä. Kun märkäpuku on pakollinen, sen tulee peittää vähintään torso

Elektroniset laitteet

Urheilija saa käyttää kilpailussa elektronisia laitteita, edellyttäen että niiden käyttö ei häiritse hänen kilpailusuoritustaan eikä vie huomiota pois ympäristöstä.

Sääntöjen vastaiset varusteet

Urheilijan ei tule käyttää eikä pukea seuraavia varusteita:

- Keinotekoista työntövoimaa tuottavat laitteet;
- Kelluntavälineet
- Hansikkaat;
- Sukat, paitsi kun märkäpuvun käyttö on pakollista;
- Säärystimien käyttö on sallittua, jos ne eivät ulotu märkäpuvun lahkeen alapuolelle, paitsi silloin kun märkäpuvun käyttö on kielletty.
- Märkäpuvun tai sen osien, mukaan lukien neopreenilakin, käyttö on kielletty silloin, kun märkäpuku ei ole sallittu.
- Hyväksymättömät uimapuvut;

- Snorkkelit;
- Viralliset kilpailunumerot silloin, kun märkäpuvun käyttö on kielletty
- Korvan sisään tai ulkopuolelle asetettavat kuulokkeet tai tekniset korvatulpat lukuun ottamatta
- Korvia suojaavia tulppia;
- Ilmalla täyttyvät pelastuslaitteet, jos ne on täytetty. Täytettyä pelastusliiviä käyttävän urheilijan on vetäydyttävä kilpailusta.
- Korut, joiden katsotaan tuottavan vaaraa urheilijoille itselleen tai kanssakilpailijoille.
- Urheilijaa voidaan pyytää poistamaan tällaiset esineet.
- Puvut, liivit tai mitkä tahansa muut vaateet, joissa joku osa on tehty kumimaisesta materiaalista kuten polyuretaanista tai neopreenistä
- Neopreenishortsit

5. Pyöräily

5.1. Yleiset säännöt:

- Urheilijoiden on noudatettava kilpailun liikennesääntöjä, ellei tuomari toisin ohjeista.
- Urheilijat eivät saa edetä kilpailussa ilman hallussaan olevaa polkupyörää.
- Urheilijoiden on kilpailtava samalla pyörällä, jonka he ovat jättäneet vaihtoalueelle.
- Jos urheilija poistuu kilpailualueelta turvallisuussyistä, hänen on palattava reitille ilman kilpailullista etua. Mikäli poistumisesta aiheutuu etua, urheilijalle määrätään aikarangaistus, joka Age Group -sarjalaisilla suoritetaan vaihtoalueella ja muilla juoksuosuuden rangaistusalueella. Poikkeustilanteet on listattu sääntökohdassa 2.1.
- Vaarallinen ajotapa voi johtaa rangaistukseen. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi toisen urheilijan ohittamista väärältä puolelta.
- Jos urheilija vahingossa leikkaa toisen urheilijan eteen tai osuu toiseen urheilijaan, mutta liikkuu välittömästi pois eikä aiheuta kaatumista, rangaistusta ei anneta.
- Jos urheilija leikkaa vaarallisesti toisen urheilijan eteen tai tahallisesti osuu toiseen kilpailijaan eikä poistu reitiltä, vaan estää tämän etenemisen, hän saa aikarangaistuksen.
- Jos urheilija tahallisesti kohdistaa toimensa toiseen urheilijaan pyöräilyosuudella siten, että tämä estää toisen etenemistä, saa epäreilua etua, aiheuttaa vaaraa tai kaatumisen, seurauksena on hylkäys.

5.2. Varusteet:

- Yleisesti ottaen tammikuun 1 päivänä kuluvaan vuoteen olevia UCI sääntöjä sovelletaan sekä kilpailuun, kisareitin tutustumiseen, että viralliseen harjoitteluun.
- Polkupyörä on ihmisvoimainen kulkuväline kahdella ulkohalkaisijaltaan yhtäläisellä pyörällä. Etupyörän pitää olla ohjattava ja takapyörän pitää toimia polkimet ja ketjun yhdistävän koneiston avulla. Polkupyöriin viitataan jatkossa termillä pyörät, ja niiden tulee täyttää seuraavat tunnusmerkit seuraavissa sarjoissa:

- **Peesivapaat kilpailut, sarjat Avoin, U23, U19, U17 ja U15:**

Pyörien rungot:

- a) Pyörän rungon tulee olla perinteisen mallinen, eli sen tulee rakentua kolmesta suorasta tai kaventuvasta putkesta, jotka muodostavat keskelleen suoralinjaisen keskikolmion. Putket voivat olla pyöreitä, soikeita, litistettyjä, tai pisaran mallisia tai muunkin mallisia liitoskohdissa. Rungon osien liitoskohtien tulee noudattaa seuraavaa mallia: Vaakaputki yhdistää emäputken yläosan satulaputken yläosaan. Satulaputken, johon satulapolppu kiinnittyy, tulee yhdistyä kampilaakerin laakeripesään. Alaputken tulee yhdistää kampilaakerin laakeripesä ja emäputken alaosa. Takahaarukan kolmiot muodostuvat takahaarukan ylä- ja alaputkista sekä satulaputkesta. Takahaarukan yläputket kiinnittyvät satulaputkeen vaakaputken kaltevuuden määrittämiin kohtiin. Putkien korkeus saa olla enimmillään 8 cm ja putkien paksuus vähintään 2,5 cm. Takahaarukan ylä- ja alaputkien paksuuden täytyy olla vähintään 1 cm. Etuhaarukan putket voivat olla suorat tai kaarevat, ja niiden paksuus on oltava vähintään 1 cm. Liitoskohdissa putkien suurin sallittu mittasuhte-ero on yhden suhde kolmeen.
- b) Pyörä saa olla maksimissaan 185 cm pitkä ja 50 cm leveä.
- c) Etäisyys maan ja poljinkeskiöakselin välillä saa olla 24–30 cm.
- d) Etäisyys etupyörän akselin ja poljinkeskiöakselin lävistävien pystysuorien linjojen välillä tulee olla 54–65 cm.
- e) Muotolevyt ovat kiellettyjä. Kaikki runkoon lisätyt osat, jotka vähentävät ilman läpäisevyyttä tai joilla on siihen vähentävä vaikutus tai jotka keinotekoisesti lisäävät työntövoimaa, kuten tuulisuojalevyt tai kaikenlaiset rungon muotolevyt, ovat kiellettyjä.

- **Peesikieltokilpailut, paratriathlon ja ikäsarjojen peesivapaat kilpailut:**

- a) Pyörien rungot:

- 1) Pyörä saa olla maksimissaan 185 cm pitkä ja 50 cm leveä.
- 2) Etäisyys maan ja poljinkeskiöakselin välillä saa olla 24–30 cm.
- 3) Etäisyys etupyörän akselin ja poljinkeskiöakselin lävistävien pystysuorien linjojen välillä tulee olla 54–65 cm.
- 4) Pyörän rungon tulee olla perinteisen mallinen, eli sen tulee rakentua suorista tai kaventuvista putkista, jotka muodostavat suljetun kokonaisuuden. Putket voivat olla pyöreitä, soikeita, litistettyjä, tai pisaran mallisia tai muunkin mallisia liitoskohdissa. Myös pyörät, jotka rakentuvat timantinmuotoon ilman satulaputkea tai joiden takahaarukan kolmio ei yhdisty alaputken tai vaakaputken päähän, ovat sallittuja.

- b) Vanteet:

- 1) Pyörässä ei saa olla kiihdyttäviä mekanisme.
- 2) Tuubirenkaiden tulee olla hyvin liimattuina, pikalinkkujen tulee olla tiukasti kiinnitettyinä keskiöihin ja vanteiden tulee olla kiinnitettyinä kunnolla runkoon.
- 3) Sekä etu- että takapyörässä tulee olla jarru;
- 4) Avoin, U23-U15 peesivapaat kilpailut. Hiilikuituvanteet tulee olla UCI hyväksyttyjen vanteiden listalla. Jos vanteet eivät ole UCI:n listassa, niiden tulee täyttää seuraavat kriteerit:
 - (1) Vanteiden materiaalin tulee olla metalliseosta.

- (2) Sekä etu- että takavanteiden tulee olla halkaisijaltaan yhtä suuret.
 - (3) Vanteissa tulee olla vähintään kaksikymmentä metallista pinnaa
 - (4) Vanteen korkeus tulee olla alle 25 mm.
 - (5) Kaikkien osien tulee olla tunnistettavia ja kaupallisesti saatavilla.
- 5) Ikäsarjojen peesivapaissa kilpailuissa vanteiden tulee täyttää seuraavat tunnusmerkit:
- (1) Vanteissa tulee olla vähintään 12 pinnaa.
 - (2) Levykiekot ovat kiellettyjä.
 - (3) Peesikieltokilpailuissa takapyörässä voi käyttää levykiekkoa, mutta tuomaristo voi kieltää sen käytön turvallisuussyistä esimerkiksi kovan tuulen takia.

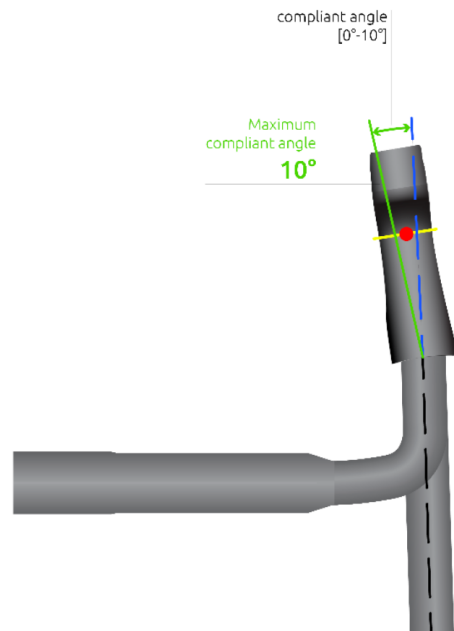
f.) Ohjaustangot:

1. Avoin-, U23, U19, U17, U15- sarjojen peesivapaissa kilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:
 - Vain perinteiset käyräsarviset ohjaustangot ovat sallittuja, ja niiden päät pitää tulpata.
 - Vesipulloja ja pullotelineitä ei saa kiinnittää ohjaustankoon.
 - Lisätangot ovat kiellettyjä.
 - Pyörässä tulee olla perinteiset maatiepyörän jarrukahvat. Jarrukahvat saavat olla käännettynä korkeintaan 10° keskilinjasta. (kuva)

Brake hood body inclination

Legends

- Traditional handlebar plane, centre line
- Brake hood body plane, centre line
- Maximum permitted brake hood body inclination
- Measuring point
- Break hood body area



2. Ikäsarjojen peesivapaissa kilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:
 - Vain perinteiset käyräsarviset ohjaustangot ovat sallittuja, ja niiden päät pitää tulpata.

- Lisätangot ovat kiellettyjä.
3. Peesikieltokilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:
- Ohjaustangot ja lisätangot, jotka eivät ylitä etupyörän etummaisinta linjaa, ovat sallittuja. Lisätankojen ei tarvitse olla yhdistettyinä toisiinsa. Kaikki tankojen päät pitää tulpata.



g.) Kypärät:

- Kypärien tulee olla yleisesti valtuutetun kansallisen testauksen hyväksymiä.
- Urheilijan tulee käyttää kypärää kaikissa tilanteissa, kun hän ajaa pyörää: kilpailuissa, reittiin tutustumisessa ja harjoituksissa.
- Kypärän osien, kuten remmien tai pehmusteiden, muokkaaminen tai poistaminen on kielletty.
- Kypärän tulee olla turvallisesti kiinnitettynä ja istua kunnolla koko ajan ilman, että mikään sisäpuolelle puettu vaatekappale heikentää istuvuutta. Kypärän on oltava kuvatussa tavalla urheilijan päässä aina, kun hän koskee pyörään, eli siitä hetkestä, kun hän ottaa pyörän telineestä pyöräosuuden alussa, siihen hetkeen, kun hän palauttaa pyöränsä telineeseen pyöräosuuden päätteeksi.
- Jos urheilija jostain syystä poistuu pyöränsä kanssa reitiltä, hän ei saa avata tai riisua kypärää ennen, kuin hän on laskeutunut pyörältään kisareitin rajojen ulkopuolella.

Kypärä tulee kiinnittää huolellisesti takaisin päähän ennen kuin urheilija nousee uudelleen pyörälleen ja palaa kilpailureitille.

i.) Levyjarrut:

- Levyjarrut ovat sallittuja.

j.) Kielletyt varusteet:

Kiellettyjä varusteita ovat muun muassa:

- Korvan sisään tai ulkopuolelle tulevat kuulokkeet, mikrofoni-kuulokkeet, tekniset korvatulpat tai älykypärät
- Lasiset astiat
- Peilit
- Pyörä tai pyörän osat, jotka eivät täytä näitä sääntöjä;
- Vesipullot, jos ne sijoitetaan satulan taakse peesivapaissa kilpailuissa.

k) Kaikki pyöräilyosuuden aikana mukana kuljetettava tai pyörään lisättävä varuste tai laite on hyväksyttävä päätuomarilla ennen kilpailua. Sen on oltava tukevasti kiinnitetty, eikä se saa vaarantaa urheilijoita tai tuottaa epäreilua etua.

l.) Ilmanohjaimet (fairings) ovat kiellettyjä. Ilmanohjaimeksi määritellään kaikki laitteet tai materiaalit (mukaan lukien ilmastointiteippi), jotka on lisätty, kiinnitetty tai sulautettu pyörän rakenteeseen ja jotka vähentävät ilmanvastusta.

Laitteet tai materiaalit (mukaan lukien ilmastointiteippi), jotka on lisätty, kiinnitetty tai sulautettu pyörän rakenteeseen, mutta jotka eivät olennaisesti muuta tai suurennä pyörän yleistä muotoa (esim. takalevypyörän venttiiliaukon tai pulttien peittäminen), eivät kuulu tämän säännön piiriin.

m.) Nesteytyksen määrärajoitukset:

Pyörän osiin, jotka pyörivät ohjausakselin ympäri (esim. aerotangot, ohjaustanko), kiinnitetyn nesteytysjärjestelmän kokonaiskapasiteetti saa olla enintään 2 litraa.

n.) Takana sijaitsevat nesteytysjärjestelmät (pois lukien ne, jotka ovat pyörän rungon kolmion sisäpuolella) on rajoitettu seuraavasti:

1. Niissä ei saa olla enempää kuin kaksi vesipulloa.
2. Kunkin pullon maksimikapasiteetti saa olla 1 litra.

o.) Erityisesti kielletyt varusteet:

1. Vesipullot, nesteytysjärjestelmät tai muut esineet (pois lukien ravinto), jotka on kiinnitetty urheilijan kilpailuasuuun tai asetettu sen sisälle.
2. Kaikki lisäosat, jotka on asetettu urheilijan säärystimien tai irtohihojen sisään.

5.5. Peesaus:

Yleiset ohjeet:

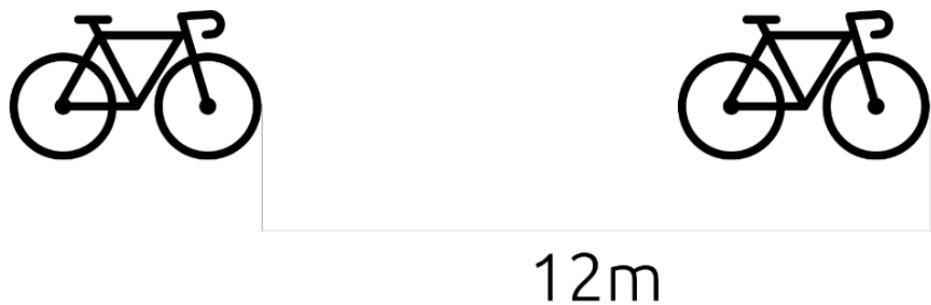
Peesivapaat kilpailut:

- Eri sukupuolta olevaa kilpailijaa ei saa peesata.
- Eri kierroksella olevaa urheilijaa ei saa peesata.
- Moottoripyörää tai muuta moottoriajoneuvoa ei saa peesata.

Peesikieltokilpailut:

- Toista urheilijaa tai moottoriajoneuvoa ei saa peesata. Urheilijoiden tulee estää muiden peesausyritykset.
- Urheilija on oikeutettu paikkaansa reitillä, mikäli hän on ottanut paikkansa ensimmäisenä ilman kontaktia muihin. Kun urheilija ottaa paikkansa, hänen tulee jättää asiaankuuluva väli muihin ja liikkua asianmukaisesti normaalein liikkein osumatta muihin. Urheilijoiden välin on oltava asianmukainen ennen ohitusta.
- Urheilija, joka lähestyy mistä tahansa suunnasta toisen kilpailijan peesialuetta, on vastuussa peesaamisen välttämisestä.
- Peesaaminen tarkoittaa siirtymistä pyörän tai ajoneuvon peesialueelle:
 - Pyörän peesialue on 12 metriä pitkä mitattuna edellä ajavan etupyörästä takana tulevan etupyörään. Kilpailija saa mennä ohituksessa toisen kilpailijan peesialueelle, kunhan hän etenee selvästi alueen läpi. Peesialueella olo ohituksessa saa kestää korkeintaan 25 sekuntia.
 - Ajoneuvon peesialue: Ajoneuvon peesialue on 35 metriä pitkä ja koskee kaikkia ajoneuvoja pyöräosuudella. Tämä koskee myös peesivapaita kilpailuja.
- Peesialueelle siirtyminen: Urheilija voi siirtyä pyörän peesialueelle seuraavissa olosuhteissa:
 - Jos urheilija ohituksessa siirtyy peesialueelle ja etenee selvästi sen läpi sallitussa ajassa
 - Turvallisuussyistä
 - Sata metriä ennen ja jälkeen ensiapupisteen tai vaihtopaikan;
 - Tiukassa käänöksessä;
 - Jos tuomaristo sulkee jonkun osan reittiä kapeiden kaistojen, rakennelmien, kiertoteiden tai muiden turvallisuussyiden takia.
- Ohitus:

- Urheilija on ohitettu, kun ohittavan kilpailijan eturengas on ohitettavan eturengasta edellä.
- Ohitetun urheilijan tulee selvästi ja reippaasti jättäytyä ohittaneen urheilijan peesialueen taakse. Jättäytymisen sijaan uudelleen ohittaminen johtaa peesausrangaistukseen.
- Ohitettu urheilija, joka pysyttelee ohittaneen urheilijan peesialueella pidempään kuin sallitun ajan, saa peesausrangaistuksen.
- Urheilijoiden tulee ajaa tien oikeassa reunassa eikä muodostaa esteitä ohittamiselle. Ohituksen estämisellä tarkoitetaan sitä, kun takaa tuleva kilpailija ei pysty ohittamaan, koska edessä ajava on sijoittunut väärin reitille.
- Urheilijan on aina ohitettava kilpakumppani vasemmalta puolelta.



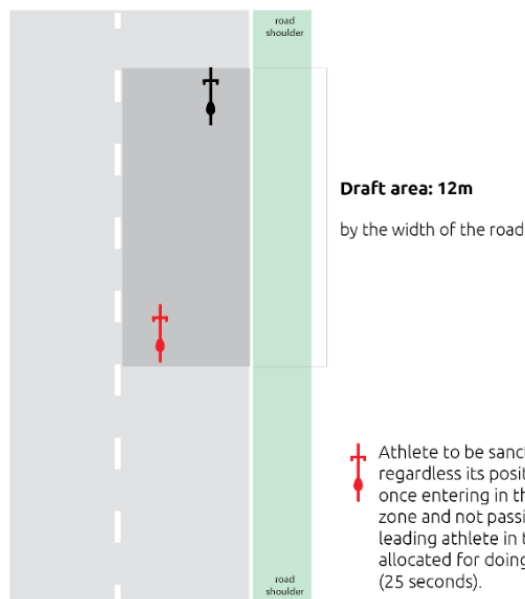
5.6. Peesausrangaistukset:

- Peesikieltokilpailussa peesaaminen on kielletty.
- Tuomari huomauttaa peesaavaa urheilijaa, ja hänen on kärsittävä aikarangaistus. Huomautuksen tulee olla selvä ja yksiselitteinen.
- Rangaistavan urheilijan tulee pysähtyä seuraavaan penalty boxiin ja kärsiä siellä kilpailumatkasta riippuva rangaistusaika. Rangaistusajat on kerrottu kappaleessa 3.3.
- Urheilijan vastuulla on pysähtyä seuraavalla rangaistusalueella. Pysähtymättä jättäminen johtaa hylkäykseen.
- Perus- ja lyhyen matkan kilpailuissa toinen peesausrikkomus johtaa hylkäämiseen.
- Puoli- ja pitkän matkan kilpailuissa kolmas peesausrikkomus johtaa hylkäämiseen.
- Peesausrikkomuksista ei voi valittaa.

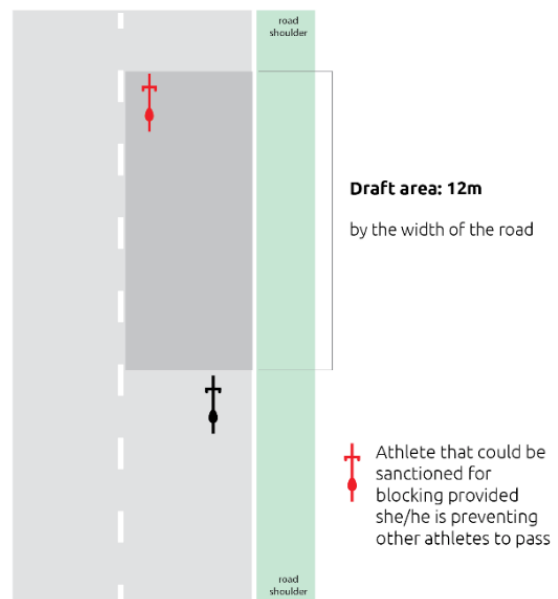
5.7. Estäminen:

- Urheilijoiden tulee ajaa reunassa eikä muodostaa esteitä ohittamiselle. Ohituksen estämisellä tarkoitetaan sitä, kun takaa tuleva kilpailija ei pysty ohittamaan, koska edessä ajava on sijoittunut väärin reitille. Ohituksen estänyt urheilija saa keltaisen kortin, ja hänen tulee kärsiä aikarangaistuksensa seuraavalla pyörärangaistusalueella.

Drafting (riding right side of the road)



Blocking (riding right side of the road)



5.8 Ajo-asento:

Ajoasennossa sallittuja tukipisteitä ovat vain seuraavat: jalat polkimilla, kädet ohjaustangolla ja istuin satulassa.

Lisäksi peesikielto kilpailuissa myös kyynärvarret voivat olla ohjaustangolla. Kun käsivarret tai kyynärpäät ovat kosketuksessa ohjaustankoon tai käsitukiin, kädet tulee pitää kiinni aero kahvoista.

Tämä sääntö ei ole voimassa maasto- ja talvitriathlon-kilpailuissa.

Image 1:
Allowed positions in all races:



Image 2:
Allowed position only in draft illegal races:



Image 3:
Forbidden positions in all races:



5.9. Wheel Stations (ei kansallisissa säännöissä)

6. Juoksu

6.1 Yleiset säännöt

Juoksuosuudella urheilija:

- Voi juosta tai kävellä
- Tulee pitää virallista kilpailunumerolappua. Tämä on aina pakollista ikäsarjojen kilpailuissa. Muissa kilpailuissa tuomaristo voi tiedottaa kilpailuinfossa, että kilpailunumerolapun pitäminen juoksuosuudella on pakollista
- Ei saa ryömiä
- Ei saa juosta yläruumis paljaana
- Ei saa juosta pyöräilykypärä päässä
- Ei saa ottaa käänöksissä tukea tolpista, puista tai muista kiinteistä elementeistä.
- Ei saa juosta yhdessä kenenkään reitillä tai reitin vieressä juoksevan tai muulla kulkuneuvolla liikkuvan kilpailun ulkopuolisen urheilijan, seuran jäsenen, valmentajan tai muun jäniksen kanssa.
- Ei saa juosta yhdessä tai ottaa vauhtia muista urheilijoista, jotka ovat eri kierroksella. Sääntöä noudatetaan vain M/N, U23, U19, U17 ja -U15- sarjoissa sekä paratriathlonissa.
- Jos urheilija vahingossa ottaa kosketusta toiseen urheilijaan, mutta korjaa tilanteen välittömästi siirtymällä pois toisen urheilijan läheisyydestä, ei kontakti johda rangaistukseen.
- Jos urheilija ottaa kontaktia juoksun aikana toiseen urheilijaan, estää toisen urheilijan etenemistä eikä siirry pois toisen urheilijan läheisyydestä, toiminta johtaa aikarangaistukseen
- Kun urheilija tarkoituksen mukaisesti törmää toiseen urheilijaan, estää hänen edistymistään, saa tästä etua itselleen, aiheuttaa teollaan mahdollisesti vahinkoa tai toisen urheilijan kaatumisen, teko johtaa automaattisesti urheilijan hylkäykseen.

6.2. Maaliintulon määritelmä:

Urheilijan katsotaan tulleen maaliin, kun mikä tahansa osa hänen torsostaan ylittää maaliviivan uloimman linjan.

6.3. Turvallisuuteen liittyvä ohjeistus

- Vastuu kilpailussa pysymisestä on urheilijalla. Urheilija, joka tuomariston tai lääkintähenkilökunnan mielestä osoittaa olevansa vaaraksi itselleen tai muille, poistetaan kilpailusta.
- Kilpailun ulkopuolinen henkilö ei saa edetä kilpailijan kanssa maalisuoralla

6.4. Kielletyt varusteet

- Korvan sisään tulevat tai korvat peittävät kuulokkeet, mikrofoni-kuulokkeet tai tekniset korvatulpat
- Lasiset astiat
- Kaikki välineet, kuten sauvat ja kepit, joilla autetaan etenemistä käsivoimia käyttäen.

6.5 Kengät

Kengät tulee olla Kansainvälisen yleisurheiluliiton sääntöjen mukaiset juoksukengät

7. Vaihtoalue

Kilpailija käyttää järjestäjän osoittamaa paikkaa vaihtoalueella. Vaihtoalueella suoritettavat korjaus- ja huoltotyöt ovat sallittuja, mikäli ne eivät aiheuta häiriötä muiden kilpailijoiden toimintaan. Pyörällä ajo vaihtoalueella on kielletty. Avustaja voi vaihtaa kilpailijan rikkoutuneen renkaan, mikäli kilpailija on saanut siihen luvan vaihtoalueen päälliköltä, ja kilpailijat ovat jo siirtymässä uinnin lähtöalueelle.

7.1 Yleiset ohjeet:

- Urheilijat saavat käyttää vain heille merkittyä pyörätelinettä, ja heidän tulee ripustaa pyöränsä telineeseen:
 - a) Perinteiseen triathlonpyörätelineeseen pyörä tulee ripustaa seuraavasti:
 - Ensimmäisessä vaihdossa pyörä tulee ripustaa roikkumaan telineeseen pystyasennossa satulan etuosasta niin, että etupyörä osoittaa suoraan kilpailijan oman vaihtopaikan keskelle. Tuomaristo voi asettaa säännölle poikkeuksia.
 - Toisessa vaihdossa pyörän voi ripustaa roikkumaan mihin suuntaan tahansa joko ohjaustangon molemmilta puolilta, jarrukahvoista tai satulasta. Pyörä tulee ripustaa telineeseen puolen metrin sisälle omasta numerosta tai nimikyltistä. Pyörä tulee ripustaa niin, ettei se estä tai häiritse muiden kilpailijoiden suoritusta.

- b) Jos kilpailussa on käytössä henkilökohtaiset pyörätelineet, tulee pyörä ripustaa ensimmäisessä vaihdossa telineeseen takapyörästä ja toisessa vaihdossa kummasta tahansa pyörästä.
- Tavaroiden sijainti vaihtoalueella
 - a) U17-, U19-, U23- ja avoimessa sarjassa kilpailijoiden tulee asettaa kaikki myöhemmin kilpailussa käytettävät varusteet puolen metrin säteelle laatikostaan /pussistaan. Mikäli laatikkoa ei ole saatavilla, mitataan puolen metrin säde maasta pisteestä, joka sijaitsee suoraan telineessä olevan kilpailunumeron tai nimikyltin alapuolella. Jos laatikko on käytettävissä, sen tulee olla puolen metrin säteellä telineessä olevasta kilpailunumerosta tai nimikyltistä. Muissa sarjoissa kaikki myöhemmin kilpailussa käytettävät varusteet tulee olla joko laatikossa tai kisajärjestäjän antamassa pussissa.
 - b) Vaihtoalueelle voi jättää vain kilpailussa käytettäviä varusteita
 - c) Kaikki jo käytetyt varusteet tulee asettaa omalla kilpailunumerolla varustettuun laatikkoon/pussiin, jos se on käytettävissä. Poikkeuksena ovat pyöräilykengät, jotka saavat jäädä roikkumaan kiinni polkimiin. Kilpailijoiden tulee huomioda, että laatikkoon laitettavat varusteet ovat kokonaisuudessaan laatikossa, eikä mikään osa jää laatikon ulkopuolelle. Vain kilpailussa käytettävät varusteet saa jättää vaihtoalueelle. Muut varusteet ja omaisuus tulee siirtää pois vaihtoalueelta ennen kilpailun alkamista.
- Jos urheilija käyttää samoja juoksukenkiä duathlonin ensimmäisessä ja toisessa juoksussa, näitä kenkiä ei tarvitse laittaa laatikkoon ensimmäisessä vaihdossa. Laatikon ulkopuolella maassa saa kuitenkin olla vain yhdet juoksukengät kilpailun aikana. Juoksukenkien tulee olla maassa puolen metrin säteellä kilpailijan laatikosta tai telineeseen hänelle merkitystä kohdasta.
- Jos urheilija tarkoituksellisesti pudottaa minkä tahansa esineen uinnin ja T1 väliselle alueelle ja tuomari näkee tämän, saa urheilija tästä rangaistuksen.
- U17-, U19-, U23- ja avoimessa sarjassa pyöräkengät, ajolasit, kypärä ja muut pyörävarusteet saa jättää valmiiksi pyörän päälle ensimmäistä vaihtoa varten. Muissa sarjoissa kaikki varusteet lukuun ottamatta pyöräkenkiä tulee olla niille tarkoitettussa laatikoissa.
- Urheilijat eivät saa omalla toiminnallaan estää muiden kilpailijoiden suoritusta vaihtoalueella. Häirintä, joka estää toisen urheilijan kilpailun jatkamisen johtaa hylkäykseen. Väärään paikkaan jätetyn varusteensa voi siirtää ainoastaan kyseinen urheilija.
- Vaihtoalueella pyöräily on kielletty muuten paitsi pyöräosuuden aikana. Nouse pyörälle -viiva (mount) ja laskeudu pyörältä -viiva (dismount) kuuluvat vaihtoalueeseen.
- Urheilijoiden tulee nousta pyörälle nouse pyörälle -viivan jälkeen niin, että koko jalkapohja koskettaa maata vielä mount-viivan jälkeen.
- Urheilijoiden tulee laskeutua pyörältä ennen laskeudu pyörältä -viivaa niin, että koko jalkapohja koskettaa maata jo ennen dismount-viivaa.
- Vaihtoalueella, ennen nouse pyörälle -viivaa ja laskeudu pyörältä -viivan jälkeen, pyörää saa taluttaa vain käsillä.
- Jos urheilija tiputtaa kengän tai jonkun muun varusteensa noustessaan pyörälle tai laskeutuessaan pyörältä, kilpailun henkilökunta kerää pudonneet tavarat, eikä tästä seuraa rangaistusta.
- Alastomuus tai säädytön käytös on kiellettyä.

- Urheilijat eivät saa pysähtyä vaihtoalueen kulkuväylille.
- Märkäpuvun saa riisua vain siihen varatulla alueella, tai oman vaihtopaikan kohdalla.
- Paikkojen merkitseminen vaihtoalueella on kielletty. Merkit, pyyhkeet ja muut merkitsemiseen käytetyt esineet poistetaan vaihtoalueelta tiedottamatta urheilijalle.
- Kaikkien urheilijoiden on pidettävä kypäränsä tiukasti kiinnitettynä. Kypärän lukitusmekanismia ei saa avata tai sulkea sen jälkeen, kun pyörä on otettu telineestä ennen pyöräilyosuuden alkua, eikä ennen kuin pyörä on palautettu telineeseen ja siitä on päästetty irti pyöräilyosuuden päätyttyä.
- Kypärän hihna tulee olla auki vaihtoalueella urheilijan suorittaessa ensimmäistä osuutta.

8. ei kansallisiin sääntöihin

9. Palkintorahojen määräytyminen kilpailuissa

Palkintorahat jaetaan avoimen sarjan nopeimmille urheilijoille. Avoimen sarjan tuloksiin lasketaan mukaan kaikki samassa lähdössä samalla matkalla olleet kilpailijat.

10. Kilpailut

10.12. Kilpailusuorituksen aikaraja – cut off time:

- Kilpailun järjestäjä voi määrittää kilpailuun suorituksen aikarajan koko suoritukselle tai jollekin tietylle osalle suoritusta.
- Jos kilpailussa on aikaraja, siitä tulee ilmoittaa vähintään 30 päivää ennen kilpailun ilmoittautumisen sulkeutumista.

11. Tuomarit

Yleistä:

Kilpailun tuomaristoon kuuluvat:

- Tuomarit eli tuomariston jäsenet
- Päätuomari, joka toimii tuomariston johtajana

Tuomariston jäsenen on oltava vähintään 19-vuotias sen vuoden loppuun mennessä, jolloin kilpailu järjestetään (eli viimeistään 31. joulukuuta kyseisenä vuonna).

Jos kilpailu järjestetään näiden sääntöjen mukaisesti, paikalla on oltava päätuomari.

12. Protesti

12.1 Yleistä

- Urheilija, tai hänen valmentajansa voivat pyytää muutosta lähtölistoihin tai kilpailutuloksiin tai tehdä protestin toisen urheilijan (mukaan lukien käyttämänsä varusteet), tuomarin, valmentajan käytöksestä tai protestoida päätöksiä, jotka on tehty päätuomarin toimesta;
- Protestit on tehtävä näiden kilpailusääntöjen mukaisesti.

- Hylkäystä koskevat protestit, jotka johtuvat aikarangaistuksen suorittamatta jättämisestä, ratkaistaan sen perusteella, oliko rangaistus sääntöjen mukainen rikkomukseen nähden, eikä itse hylkäyspäätöksen perusteella.

12.2 Protestin kohteena olevat asiat, mukaan lukien, mutta niihin rajoittumatta:

1. Urheilijan osallistumiskelpoisuus;
2. Lähtölistan kokoonpano;
3. Kilpailun olosuhteet, paitsi:
4. Kun kilpailua ei voida järjestää alkuperäisessä muodossaan ylivoimaisen esteen vuoksi.
5. Urheilijan käytös;
6. Urheilijan käyttämät varusteet;
7. Tuomarin toiminta;
8. Valmentajan tai muun akkreditoidun henkilöstön toiminta;
9. Päätuomarin tai tuomarin tekemät päätökset, paitsi:
 - a. Peesaussääntöjen rikkominen;
 - b. Aikarangaistus, joka on jo suoritettu.
 - c. Virhe kilpailutuloksissa.

12.3 Protestoija:

Protestin voi tehdä sääntöjen 12.5 mukaisen protestimenettelyn mukaisesti seuraavat henkilöt:

1. Kilpailuun ilmoittautunut urheilija
2. Kilpailuun ilmoittautuneen urheilijan valmentaja

12.4 Protestin tekemisen aikaraja

Protesti on jätettävä 30 minuutin kuluessa protestin tekijän maaliintulosta.

12.5 Protestin tekemisen prosessi

- Kilpailija voi pyytää protestilomakkeen päätuomarilta tai täyttää sen netissä: <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/protestilomake/>
- Jos kaavake täytetään netissä, tulee sen tekemisestä kertoa joko päätuomarille 30 min kuluessa protestin tekijän maaliintulosta.
- Lomakkeesta malliversio on liitteessä 2.
- Protestilomakkeessa tulee olla, mikäli mahdollista:
 - kilpailun nimi, sijainti ja päivämäärä;
 - Protestin tekijän nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköposti;
 - Väitetty sääntörikkomus tai päätös, jota protestoidaan;
 - Väitetyn rikkomuksen sijainti ja arvioitu ajankohta;
 - Henkilöt, jotka olivat mukana väitetyssä rikkomuksessa;
 - Lausunto tapahtuneesta, mahdollisuuksien mukaan myös kaavio rikkomuksesta;
 - Silminnäkijöiden nimet, jotka havaitsivat rikkomuksen;
 - Perustelut ja tapahtumien yhteenveto.

- Protesti on toimitettava päätuomarille.
- Kun protesti on vastaanotettu, päätuomari esittelee tapauksen kilpailun kilpailun juryn puheenjohtajalle.

12.6 Kilpailu juryn kokoonpano

- Suomen Triathlonliitto muodostaa kaikkiin sen alaisiin kilpailuihin Kilpailun Juryn. Jury koostuu seuraavista henkilöistä:
 1. Triathlonliiton edustaja
 2. kilpailujärjestäjän edustaja, joka ei saa olla kilpailun suhteen päättävässä asemassa oleva henkilö tai toimia kilpailussa toimitsijana / tuomarina.
 3. urheilijoiden edustaja,
- Kilpailun Juryn edustajana ***ei voi olla henkilö, joka:***
 1. on samassa kilpailussa tuomarina pois lukien TD (Technical Delegate)
 2. toimii samassa kilpailussa valmentajana
 3. joka on urheilija samassa kilpailussa

12.7 Kilpailun juryn tehtävät:

- Kilpailun jury päättää kaikista sille jätetyistä protesteista, jotka on tehty sääntöjen mukaisessa määräajassa.
- Kilpailun jury voi muuttaa kilpailutuloksia protestia koskevan päätöksensä perusteella. Se ei kuitenkaan voi poistaa aikarangaistusta lopullisesta ajasta.
- Kilpailun juryn puheenjohtajan on laadittava kirjallinen pöytäkirja kaikista protesteista ja toimitettava se seitsemän päivän kuluessa päätöksen tekemisestä.

12.8 Kilpailun Juryn periaatteet ja eturistiriitatilanteet

Kilpailun juryn on noudatettava seuraavia periaatteita:

- Sen on otettava huomioon kaikki sille esitetty lausunnot ja asiantuntijamielipiteet.
- Sen on tunnustettava, että rehelliset todistukset voivat vaihdella ja olla ristiriitaisia henkilökohtaisten havaintojen tai muistojen vuoksi.
- Sen on pysyttävä avoimena kaikille näkökulmille, kunnes kaikki todisteet on esitetty.
- Sen on annettava kaikille todisteille ja lausunnoille yhtä suuri painoarvo.
- Päätökset sääntöjen rikkomisen vahvistamisesta tai rangaistuksen määräämisestä perustuvat enemmistön mukavaan varmuuteen siitä, että väitetty rikkomus on tapahtunut.

Eturistiriitatilanteet:

- Kilpailun juryn puheenjohtaja päättää, onko jollakin jäsenellä eturistiriita.
- Mikäli jäsenellä on eturistiriita tai hän on estynyt osallistumasta, puheenjohtaja voi nimetä hänelle korvaajan.
- Puheenjohtaja voi nimittää korvaajan oman harkintansa mukaan, mutta Kilpailun juryn kokoonpanon on täytettävä säännön 12.6 vaatimukset.

- Korvaamisen jälkeen kilpailutuomarineuvostossa on oltava sama määrä jäseniä kuin alun perin.
- Kilpailun juryn puheenjohtajalla ei katsota olevan eturistiriitaa.

12.9 Kilpailun juryn kokoontumisaikataulu

- Kilpailun tuomaristo kokoontuu tarvittaessa

12.10 Ei kansallisissa säännöissä

13. Vastalause

Vastalause voidaan tehdä kilpailun juryn päätöksestä. Vastalause tehdään netissä: ja se tulee tehdä kolmen (3) vuorokauden sisällä kilpailun päättymisestä. Vastalauseen käsittelee Triathlonliiton Kurinpitovaliokunta

Vastalauseen yhteydessä tulee maksaa 50 € Triathlonliiton tilille FI7040550012661092. Summa palautetaan, mikäli vastalause hyväksytään. Jos vastalause hylätään, rahaa ei palauteta, vaan se jää Triathlonliitolle. Esimerkki vastalausekaavakkeesta on liitteessä 3.

Liite 1. Kilpailumatkat ja ikävaatimukset

Minimi ikä: kilpailijan tulee olla tai täyttää kilpailuvuotena taulukossa vaadittava minimi ikä.

Triathlon:

	UINTI	PYÖRÄILY	JUOKSU	MINIMI-IKÄ
VIESTI	250–300 m	5–8 km	1.5–2 km	14
SUPERSPRINTTI	250–500 m	6.5–13 km	1.7–3.5 km	14
SPRINTTI	750 m saakka	20 km saakka	5 km saakka	16
PERUSMATKA	1500 m	40 km	10 km	18
PUOLIMATKA	1900–2999 m	80–90 km	20–21.9 km	18
TÄYSIMATKA	3000–4000 m	91–200 km	22–42.5 km	18

Duathlon

	JUOKSU	PYÖRÄILY	JUOKSU	MINIMI-IKÄ
VIESTI	1.5–2 km	5 km – 8 km	0.75 km – 1 km	15
SUPERSPRINTTI	1.7–3,5 km	6,5–13 km	0,85–1,75 km	14
SPRINTTI	5 km saakka	20 km saakka	2.5 km saakka	16
PERUSMATKA	5 km	30 km	5 km	18
PUOLIMATKA	10 km	60 km	10 km	18
TÄYSMATKA	20 km	90–150 km	30 km	18

Aquathlon

	JUOKSU	UINTI	JUOKSU	MINIMI-IKÄ
VIESTI	1.25 km	500 m	1.25 km	15
VIESTI (KYLmä VESI)		500 m	2.5 km	15
PERUSMATKA	2.5 km	1000 m	2.5 km	16

PERUSMATKA (KYLMA VESI)		1000 m	5 km	16
PITKÄ MATKA	5 km	2000 m	5 km	18
PITKÄ MATKA (KYLMA VESI)		2000 m	10 km	18

Talvi Triathlon

	MAASTOJUOKSU	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOHIIHTO	MINIMI-IKÄ
VIESTI	2–3 km	4–5 km	3–4 km	15
SPRINTTI	3–4 km	5–6 km	5–6 km	16
PERUSMATKA (AG)	4 km	8 km	8 km	18

S3 Talvi Triathlon

	JUOKSU	LUISTELU	MAASTOHIIHTO	MINIMI-IKÄ
PERUSMATKA	4–6 km	10–14 km	7–9 km	16

Maastotriathlon

	UINTI	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOJUOKSU	MINIMI-IKÄ
VIESTI	200–250 m	4–5 km	1.2–1.6 km	15
SPRINTTI	500 m	10–12 km	3–4 km	16
PERUSMATKA	1000–1500 m	20–30 km	6–10 km	18

Maasto Duathlon

	MAASTOJUOKSU	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOJUOKSU	MINIMI-IKÄ
VIESTI	1.2–1.6 km	4–5 km	0.6–0.8 km	15
SPRINTTI	3–4 km	10–12 km	1.5–2 km	16
PERUSMATKA	6–8 km	20–25 km	3–4 km	18

Liite 2. Protesti-kaavake

PROTESTIN TEKIJÄ TÄYTTÄÄ		
KILPAILUN NIMI		KILPAILUN PÄIVÄMÄÄRÄ
KILPAILUPAIKKA:		AIKA, JOLLOIN PROTESTI TEHTIIN:
PROTESTIN TEKIJÄ:		KILPAILUNUMERO:
PUHELINNUMERO:		SÄHKÖPOSTI-OSOITE:
PROTESTIN KOHDE, NIMI:		PROTESTIN KOHTEEN KILPAILUNUMERO:
TILINUMERO PROTESTIMAKSUA VARTEN:		FI7040550012661092
MINKÄ TYYPPISESTÄ PROTESTISTA ON KYSE:		
KILPILUREITTIÄ KOSKEVA PROTESTI		TOISTA KILPAILIJAA TAI TUOMARIA KOSKEVA PROTESTI
VASTUULLISUUTTA KOSKEVA PROTESTI		AJANOTTOA KOSKEVA PROTESTI
VARUSTEITA KOSKEVA PROTESTI		
TODISTAJAN NIMI		
TODISTAJAN NIMI		
SÄÄNTÖ, JOTA RIKOTTIIN:		RIKKOMUKSEN KELLONAIKA:
MISSÄ RIKKOMUS TAPAHTUI. KUVAILE TAPAHTUMA TARKASTI. KERRO KETKÄ OLIVAT OSALLISENA.		
PROTESTINTEKIJÄN ALLEKIRJOITUS	Nimi	Päivämäärä:

PROTESTIN VASTAANOTTAJAN ALLEKIRJOITUS	Nimi	Päivämäärä:
MAKSU PROTESTISTA VASTAANOTETTU:	Nimi	Päivämäärä/aika:

JURYN PÄÄTÖS:

KILPAILUN JURY	NIMI	NIMI
	NIMI	
JURY SAI PROTESTIN	PÄIVÄMÄÄRÄ	KELLONAIKA
JURY RATKASI PROTESTIN	PÄIVÄMÄÄRÄ	KELLONAIKA
JURYN ALLEKIRJOITUKSET	1.	2.
	3.	

Liite 3. Vastalause-kaavake

Kilpailun nimi			
Kilpailun päivämäärä			
Kilpailupaikka			
Päivämäärä, jolloin vastalause tehtiin			
Vastalauseen tekijä			
Kilpailunumero			
Puhelinnumero			
Sähköpostiosoite			
Jos vastalause tehdään toisesta kilpailijasta, hänen kilpailunumeronsa			
Koskeeko vastalause:	Kyllä	Ei	
Päätuomarin antamaa rangaistusta vastaan?			
Päätuomarin antamaa protesti päätöstä vastaan?			
Jos vastalauseen aiheena on rangaistus, mistä syystä se annettiin?			
Millainen rangaistus rikkeestä tuli (esim. aikasakko, hylkäys)			
Rikkomuksen kellonaika			
Missä rikkomus tapahtui. Kuvaile tapahtuma tarkasti. Kerro ketkä olivat osallisena.			
TILINUMERO VASTALAUSEMAKSUA VARTEN: FI7040550012661092			
Todistajan nimi			
Todistajan nimi			

Liite 4: Rangaistukset ja rikkomukset

Yleiset säännöt ja rangaistukset:

1. Urheilija, joka kilpailee väärässä sarjassa ikäänsä nähden tai matkalla, joka ei ole hänelle sallittu, tai ennen pakollista 24 tunnin taukoa (sääntöjen kohta 2.5)
 - Hylkäys kaikista aikajakson kilpailuista
2. Merkityltä reitiltä poikkeaminen (sääntöjen kohta 2.1 ja 4.1)
 - Varoitus ja jatkaminen siitä kohdasta, jossa poikkeaminen tapahtui
 - Jos edellistä ei noudateta: hylkäys
3. Jos urheilija turvallisuussyistä poikkeaa reitiltä ja palaa reitille eri kohdasta, jolloin hän saa kilpailuetua (sääntöjen kohta 5.1)
 - Jos kilpailuetua on saatu: aikarangaistus
4. Häiritsevä kielenkäyttö tai väkivaltainen käytös ketä tahansa kisaorganisaation henkilöä kohtaan (sääntöjen kohta 2.1)
 - Hylkäys ja raportointi liiton kurinpitovaliokunnalle
5. Epäurheilijamainen käytös (sääntöjen kohta 2.1)
 - Hylkäys ja raportointi liiton kurinpitovaliokuntaan mahdollista kilpailukiellon asettamista varten
6. Toisen urheilijan etenemisen estäminen, töniminen, häirintä tai blokkaminen.
 - Tahattomasti: varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Tahallisesti: DSQ (santojen kohdat (4.1, 5.1, 6.1 ja 7.1)
7. Avun vastaanottaminen muilta kuin tuomareilta, toimitsijoilta tai muilta kilpailijoilta kohtaan (sääntöjen kohdat 2.1 ja 2.2)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, ja palauttaminen takaisin tilanteeseen ennen avunsaamista
 - Jos ei: Hylkäys
8. Kieltäytyminen noudattamasta tuomariston tai toimitsijoiden ohjeita kohtaan (sääntöjen kohta 2.1)
 - Hylkäys
9. Jos ei käytä kilpailunjärjestäjän osoittamia tuomariston määräämää kilpailunumeroja, jotka on ilmoitettu kilpailuinfossa kohtaan (sääntöjen kohta 2.9)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
10. Kilpailunumeron pitäminen uintiosuuden aikana, kun märkäpuku on kielletty (sääntöjen kohta 2.9)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
11. Roskien tai varusteiden levittäminen reitille muihin kuin selvästi merkittyihin paikkoihin kuten huoltoasemalle tai roska-astioihin kohtaan (sääntöjen kohta 2.1)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Aikarangaistus

12. Laittomien, vaarallisten tai kiellettyjen varusteiden käyttäminen kilpailuedun saamiseksi tai jos nämä varusteet voivat vaarantaa muita kohtaan (sääntöjen kohdat 2.1 ja 5.2)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
13. Urheilijat, joiden kynnet eivät täytä kohdan 4.1 vaatimuksia.
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai hylkäys
14. Kilpailun liikennesääntöjen rikkominen kohtaan (sääntöjen kohdat 2.1 ja 5.1)
 - Tahattomasti: Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai hylkäys
 - Tahallisesti: Hylkäys
15. Epäuskottava tai tarkoituksellinen tasapeli kohtaan (sääntöjen kohta 2.11)
 - Hylkäys kaikille tapaukseen osallistuneille
16. ei
17. Käsivarsien peittäminen kyynärpään alapuolelta tai säärien peittäminen polvien alapuolelta, kun se on kiellettyä kohtaan (sääntöjen kohta 2.8)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
18. Minkä tahansa vaatetuksen käyttäminen, joka peittää kyynärpään alapuolelta ja/tai jalkojen osia polven alapuolelta, silloin kun se ei ole sallittua.
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
19. Jos käsivarsia ei peitetä kilpailun aikana tuomariston sääolosuhteisiin perustuvasta kehotuksesta huolimatta (sääntöjen kohta 2.8)
 - Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
20. ei
21. ei
22. ei
23. Poliittisen, uskonnollisen, seksuaalisen tai rasistisen propagandan levittäminen tai esittäminen (sääntöjen kohta 2.1)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
24. Esiintyminen väärällä nimellä tai eri-ikäisenä, todistuksen väärentäminen tai väärän tiedon antaminen (sääntöjen kohta 2.5)
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista varten
25. Osallistuminen, vaikka ei ole kilpailukelpoinen (sääntöjen kohdat 2.5 ja 3.8)
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista varten
26. Huumeiden käyttö (sääntöjen kohta 2.3)
 - Rangaistukset annetaan SUEK:n sääntöjen mukaan
27. Kilpaileminen ylävartalo paljaana pyöräilyssä tai juoksussa (sääntöjen kohdat 5.1. ja 6.1)
 - Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys

28. Säädytön käytös tai alastomuus (sääntöjen kohta 7.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
29. Ulkopuolinen apu: polkupyörän, pyörän rungon, vanteiden, kypärän tai muun varusteen antaminen toiselle urheilijalle, mikä johtaa auttavan osapuolen kyvyttömyyteen jatkaa omaa kilpailuaan (sääntöjen kohta 2.2)
- Molempien kilpailijoiden hylkääminen
30. Epäreilun kilpailuedun saaminen ajoneuvosta poikkeuksena peesaaminen, kun se on sallittua (sääntöjen kohta 2.1)
- Hylkäys
31. ei
32. Lämmittely kilpailureitillä toisten sarjojen kilpailun ollessa jo käynnissä
- Varoitus ja toiminnan korjaamine, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
33. Kilpailukiellon aikana kilpaileminen (sääntöjen kohta 2.5)
- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon pidentämistä tai erottamista varten
34. ei
35. ei
36. Minkä tahansa laitteen käyttö, joka tekee pyörästä muun kuin pelkästään ihmisvoimalla toimivan ja aiheuttaa tämän avulla teknologista vilppiä. (sääntöjen kohta 5.2)
- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon mahdollista kilpailukiellon asettamista varten
37. Jos käyttää laitteita, jotka häiritsevät huomion kiinnittämistä ympäristöön (sääntöjen kohta 2.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
38. Toisen urheilijan etenemisen fyysinen avustaminen (sääntöjen kohta 2.2)
- Molempien kilpailijoiden hylkääminen
39. Urheilija ei saa kieltäytyä toisen urheilijan antamasta fyysisestä avusta.
- Hylkäys

Kisainfoon liittyvät rangaistukset

40. ei
41. ei
42. ei

Lähtöön liittyvät säännöt ja rangaistukset

43. Varaslähdön ottaminen
- Aikarangaistus
44. ei
45. ei
46. ei
47. ei

Uinnin säännöt ja rangaistukset

48. Märkäpuvun käytön ollessa kiellettyä käsivarsien peittäminen kyynärpään alapuolelta tai säärien peittäminen polvien alapuolelta (sääntöjen kohta 4.11)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
49. Jos kilpailija ei käytä kilpailun virallista uimalakkia uintiosuudella lähtöjärjestäytymisestä lähtien (sääntöjen kohta 4.12)
- Tahallisesti: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys
50. Kontaktin ottaminen ja toistuva toisen urheilijan etenemisen häirintä ilman, että kilpailija yrittää siirtyä etäämmälle (sääntöjen kohta 4.1)
- Aikarangaistus
51. Tarkoituksellinen toisen kilpailijan häirintä ja mahdollisen vahingon aiheuttaminen epäreilun edun saamiseksi (sääntöjen kohta 4.1)
- Hylkäys ja raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista tai erottamista varten
52. Jos kilpailija ei pue torsoa peittävää märkäpukua, kun märkäpuvun käyttö on pakollista (sääntöjen kohta 4.12)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
53. Mainoksilla varustetun toisen kuin kilpailun virallisen uimalakin pitäminen näkyvillä lähtöviivalta ensimmäiseen vaihtoon (sääntöjen kohta 4.12)
- Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Kilpailun aikana:
 - Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoimen sarjojen peesikieltokilpailut ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Avoimen sarjojen peesivapaat kilpailut: Aikarangaistus

Vaihtoalueen säännöt ja rangaistukset

54. Pyörän ripustaminen huonosti telineeseen tai oman vaihtopaikan ulkopuolelle tai toisen urheilijan suorituksen estäminen (sääntöjen kohta 7.1)
- Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Kilpailun aikana:
 - Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoimen sarjojen peesikieltokilpailut ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Avoimen sarjojen peesivapaat kilpailut: Aikarangaistus
55. Jos kypärän remmi on kiinnitetty vaihtoalueella, kun kilpailija on uintiosuudella (sääntöjen kohta 7.1)
- Ikäsarjat: Tuomari aukaisee remmin.
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus, ja tuomari aukaisee remmin.
56. Jos kypärä on auki tai se on kiinnitetty huonosti, kun kilpailijalla on pyörä hallussaan vaihtoalueella. (sääntöjen kohta 7.1)

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
57. Pyörälle nouseminen ennen (mountline) "nouse pyörälle" -viivaa (sääntöjen kohta 7.1)
- Ikäsarjat: Aikarangaistus
 - Avoin-sarjat, nuorten sarjat 17 vuotta ja vanhemmat ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Lasten ja nuorten sarjat (15 vuotta ja sitä nuoremmat): Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Supersprintin SM-kisa: kaikilla aikasakko
58. Pyörältä laskeutuminen (dismountline) "laskeudu pyörältä" -viivan jälkeen (sääntöjen kohta 7.1)
- Ikäsarjat: Aikarangaistus
 - Avoin-sarjat, nuorten sarjat 17 vuotta ja vanhemmat ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Lasten ja nuorten sarjat (15 vuotta ja sitä nuoremmat): Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Supersprintin SM-kisa: kaikilla aikasakko
59. Jos urheilija purkaa tai säilyttää tavaroitaan merkityn alueen ulkopuolella (sääntöjen kohta 7.1)
- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
60. Vaihtopaikan sijainnin merkitseminen (sääntöjen kohta 7.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Jos toimintaa ei korjata: Merkintä ja merkintään käytetyt välineet poistetaan, eikä tästä tiedoteta urheilijaa
61. Jos urheilija ei laita kaikkia käytettyjä varusteitaan kilpailunjärjestäjän tarjoamaan laatikkoon tai pussiin, lukuun ottamatta pyöräilykenkiä, jotka saavat jäädä kiinni pyörään
- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
62. ei (flow zone)
63. Toisten kilpailijoiden varusteisiin kajoaminen vaihtoalueella (sääntöjen kohta 7.1)
- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Hylkäys, jos kajoaminen johtaa toisen urheilijan mahdollisuuteen jatkaa kilpailua
64. Triathlonasun ja / tai swimskinin riisuminen muualla kuin vaihtopaikalla tai merkityllä alueella
- Ikäsarjat: varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin -sarja ja paratriathlon: Aikarangaistus
65. Kypärän lukitusmekanismin koskettaminen vaihtoalueella pyörän ollessa hallussa.
- Ikäsarjat: varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin -sarja ja paratriathlon: Aikarangaistus
66. Uimalakin tahallinen heittäminen uintiosuuden ja vaihtoalueen välillä.
- Ikäsarjat: varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin -sarja ja paratriathlon: Aikarangaistus
- 67.

68.

Pyöräilyn säännöt ja rangaistukset

69. Jos pyöräilykypärää ei käytetä reittiin tutustumisen tai muun virallisen harjoituksen aikana (sääntöjen kohta 5.2)
- Urheilija poistetaan kyseisestä harjoituksesta
70. Eteneminen ilman pyörää pyöräosuuden aikana (sääntöjen kohta 5.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
71. Peesaaminen peesikieltokilpailuissa sprintti- ja perusmatkalla (sääntöjen kohdat 5.5 ja 5.6)
- Ensimmäisestä rikkeestä: Peesausaikarangaistus
 - Toisesta rikkeestä: Hylkäys
72. Jos ohitettu urheilija ei selvästi jättäydy ohittaneen urheilijan peesialueen taakse 25 sekunnin aikana sprintti- ja perusmatkan kilpailuissa (sääntöjen kohdat 5.5 ja 5.6)
- Ensimmäisestä rikkeestä: Aikarangaistus
 - Toisesta rikkeestä: Hylkäys
73. Jos ohitettu urheilija ohittaa heti uudelleen jättäytymättä peesialueen taakse sprintti- ja perusmatkan kilpailuissa (sääntöjen kohdat 5.5 ja 5.6)
- Ensimmäisestä rikkeestä: Peesausaikarangaistus
 - Toisesta rikkeestä: Hylkäys
74. Peesaaminen peesikieltokilpailuissa puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa (sääntöjen kohdat 5.5 ja 5.6)
- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
 - Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys
75. Jos ohitettu urheilija ei selvästi jättäydy ohittaneen urheilijan peesialueen taakse 25 sekunnin aikana puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa (sääntöjen kohdat 5.5 ja 5.6)
- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
 - Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys
76. Jos ohitettu urheilija ohittaa heti uudelleen jättäytymättä peesialueen taakse puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa (sääntöjen kohta 5.5)
- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
 - Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys
77. Eri sukupuolta edustavan kilpailijan peesaaminen peesivapaissa kilpailuissa (sääntöjen kohta 5.5)
- Ensimmäisestä rikkeestä: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Toisesta rikkeestä: Hylkäys
78. Eri kierroksella olevan kilpailijan peesaaminen (sääntöjen kohta 5.5)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys
79. Ajoneuvon tai moottoripyörän peesaaminen peesikieltokilpailuissa (sääntöjen kohta 5.5)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen tai peesausrangaistus

80. Ajoneuvon tai moottoripyörän peesaaminen peesivapaissa kilpailuissa (sääntöjen kohta 5.5)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
81. Ohittamisen estäminen peesikieltokilpailuissa (sääntöjen kohta 5.7)
- Aikarangaistus
82. Ohittamisen estäminen peesivapaissa ikäsarjojen kilpailuissa (sääntöjen kohta 5.7)
- Aikarangaistus
83. ei
84. Pyöräilykypärän pitäminen auki tai huonosti kiinnitettynä pyöräilyosuuden aikana (sääntöjen kohta 5.2)
- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
 - Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
85. Kypärän riisuminen myös pysähtyessä pyöräilyosuuden aikana (sääntöjen kohta 5.2)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
86. Jos ei pidä kypärää pyöräilyosuudella (sääntöjen kohta 5.2)
- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
87. Kilpaileminen muulla kuin tarkistetulla pyörällä tai pyörän muokkaaminen hyväksytyn tarkistuksen jälkeen (sääntöjen kohta 5.1)
- Hylkäys
88. Muun kuin urheilijalla mukana olevan syötävän ja juotavan nauttiminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box) (sääntöjen kohta 3.6)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
89. WC:n käyttäminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box) (sääntöjen kohta 3.6)
- Rangaistusaika pysäytetään
90. Varusteiden säätäminen tai pyörän huoltaminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box) (sääntöjen kohta 3.6)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
91. Vaarallisella tavalla yrittää estää toisen urheilijan etenemistä ilman aikomustakaan siirtyä pois hänen tieltään.
- Aikarangaistus
92. Tahallisesti yrittää estää toisen urheilijan edistymistä saaden epäreilua etua itselleen ja aiheuttaen mahdollisesti toiselle vahinkoa.
- Hylkäys
93. Ajaa kielletyssä ajoasennossa
- Aikarangaistus tai kilpailusta poistaminen toiminnan jatkuessa

Juoksun ja hiihdon säännöt ja rangaistukset

94. Ryömiminen juoksuosuudella (sääntöjen kohdat 6.1 ja 6.3)
- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen
95. Eri kierroksella olevan urheilijan kanssa yhdessä juokseminen tai jäniksenä käyttäminen Avoimessa, U23- , juniori-, ja nuorten sarjoissa sekä paratriathlonissa. (sääntöjen kohta 6.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys
96. Juokseminen yhdessä reitillä tai reitin vieressä juoksevan tai muulla kulkuneuvolla liikkuvan kilpailun ulkopuolisen urheilijan, seuran jäsenen, valmentajan tai muun jäniksen kanssa (sääntöjen kohta 6.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
97. Juokseminen tai hiihtäminen kypärä päässä (sääntöjen kohta 6.1)
- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, tai
 - Hylkäys
98. Käännöksissä tuen ottaminen tolpiasta, puusta tai muista kiinteistä elementeistä (sääntöjen kohta 6.1)
- Aikarangaistus
99. Kilpailun ulkopuolisen henkilön kanssa juokseminen maalisuoralla (sääntöjen kohta 6.3)
- Hylkäys
100. ei
101. ei
102. Vaarallisella tavalla yrittää estää toisen urheilijan etenemistä ilman aikomustakaan siirtyä pois hänen tieltään.
- Aikarangaistus
103. Tahallisesti yrittää estää toisen urheilijan edistymistä saaden epäreilua etua itselleen ja aiheuttaen mahdollisesti toiselle vahinkoa.
- Hylkäys

Joukkueviestin säännöt ja rangaistukset

104. Viestinviejän vaihtaminen vaihtoalueen ulkopuolella (sääntöjen kohta 2.7)
- Aikarangaistus
105. ei
106. ei
107. Jos viestinviejän vaihto ei tapahdu kunnolla tai se tehdään tahallisesti vaihtoalueen ulkopuolella
- Hylkäys